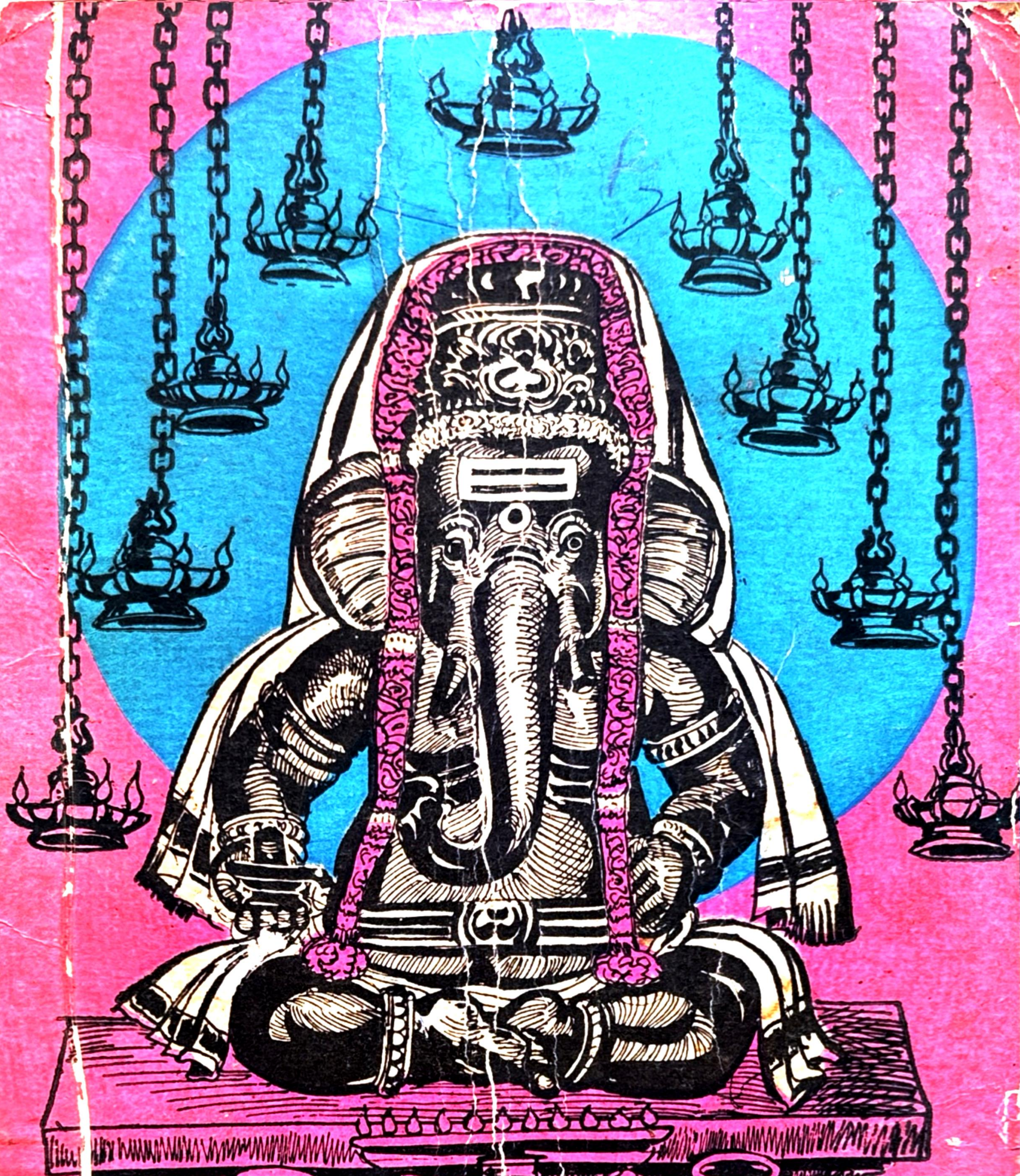


கணபதியம்

கோ.கோமகன்

கணபதியம்

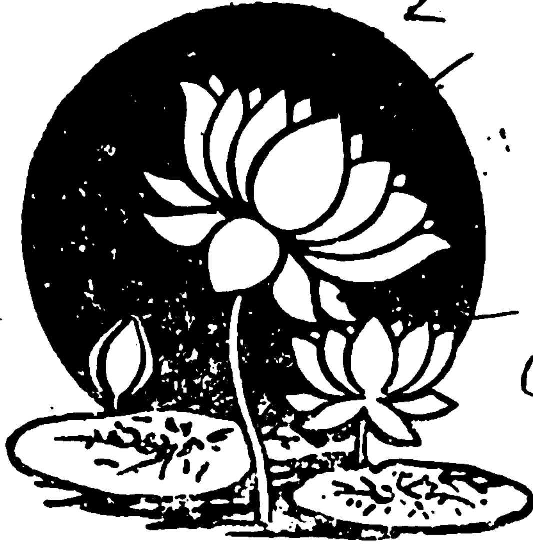
(அல்லது)

காணாபதியம்

(குண்டலினி வாயு இயக்கம் மற்றும்
அது தரும் ஞானம்)

ஆசிரியர் :

கோ. கோமகன்



வெண்தாமரை வெளியீடு
78/2 மங்கைவெளித் தெரு
மங்கைவெளி
சென்னை—600 028

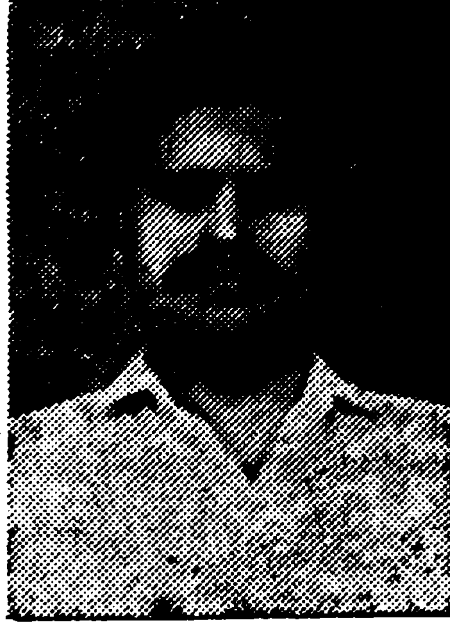
Phone: 4934296

முதற் பதிப்பு : நவம்பர், 1994
உரிமை : ஆசிரியருக்கு

விலை : ரூ. 10-00

அச்சிட்டோர் :

சின்னநிலா அச்சகம்
10/2, சீனிவாசராவ் ரோடு,
மயிலாப்பூர், சென்னை-4.



முன்னுரை

இவன் தன் மெய்க்குள் நடப்பதை உணர்ந்து எழுதுகிறேன்.

—நூலாசிரியர்

உள்ளே...

கணபதியம்

(அல்லது)

காணாபதியம்

அழகான உலகில் அற்புதமானது மனித உடல். காணும் வெளி உடலில் ஆயிர அதிசயங்கள் உள்ளன என்றால், காண முடியாத சூட்சும உடலில் இலட்சக்கணக்கான அதிசயங்கள் உள்ளன.

குண்டலினி இயக்கம் என்றால் என்ன?

மனிதரில் ஆண்கள் மட்டுமே குண்டலினி அனுபவத்தைப் பெற முடியும். குண்டலினி என்னும் பேரின்பத்திற்கு நிகரான இன்பத்தை பெண்கள் தாய்மையில் அடைகிறார்கள்.

(ஆண்கள்) மூக்கின் வழியே சுவாசிக்கும் காற்று மூச்சுக் குழாயினுள் சென்று அங்கு கோடிக்கணக்கான காற்றறைகள் உள்ள நுரையீரலில் தூய்மையான ஆக்சிஜனாக மாறுகின்றது. இந்த ஆக்சிஜன் இருதயத்தில் இரத்தத்துடன் கலந்து உடலின் பலப்பல இடங்களில் வெவ்வேறு விதத்தில் வேதி மாற்றம் அடைந்து, எச்சிலாக, சளியாக, சுரபியாக, விந்தாக மேலும் பலவகையிலும் மாற்றமடைகின்றது.

இரண்டு நுரையீரலிலிருந்தும் தனித்தனியாக பிரியும் ஆக்சிஜனின் சிறுப்பகுதியை தனித்தனியாக ஒரு இரட்டைக் குழல்நாடி அடி வயிறுவரை எடுத்துச் செல்கின்றது. அந்த இரட்டை குழாயிலிருந்து வரும் ஆக்சிஜன் Testical என்னும் நாளமில்லா சுரபியில் சுரக்கும் விந்தின் மேல் விழுந்து, 2 செ.மீ. நீளமும் 6 செ.மீ அகலமும் உள்ள சிறு அறை போன்ற இடைவெளியில் அழுத்தத்தில் விந்துச்கு உயிரணுவை சேர்கின்றது.

[இங்கிருந்துதான் குண்டலினி பற்றிய செய்திகள் துவங்குகின்றது]

விந்தில் உயிரணு உருவாகவும், விந்தை உந்தித் தள்ளி குறியின் மூலம் வெளியேற்றவும் ஒரு குழாய் நுரையீரலி லிருந்து பிரிந்து ஆக்சிஜனை கொண்டு வருகின்றது அல்லவா. இந்தக் குழாய் இரட்டைக் குழாய். அதாவது ஒரு குழாயில் இரண்டு துளை குழாய் இருக்கிறது. இரண்டு மெல்லிய துளை உள்ள ஒரு குழாய் இது.

இடப்புற நாசி வழியாக புகுந்து இடப்புற நுரையீரல் வழியாக சுத்தகரிக்கப்பட்ட காற்று ஆக்சிஜனாக மாறி இரட்டை குழாயின் ஒரு துளை வழியாவும் (இடகலை), வலப் புற நாசி வழியாக புகுந்து வலப்புற நுரையீரல் வழியாக சுத்தகரிக்கப்பட்ட காற்று ஆக்சிஜனாக மாறி இரட்டை குழாயின் மற்றொரு துளை வழியாகவும் (பிங்கலை) சென்று விந்து உற்பத்தியாகும் Testicals என்னும் நாளமில்லா சுரபி மேல் (விரை கொட்டைக்கு மேல்) ஆக்சிஜனை விழச் செய் கிறது. இப்படி விழுகின்ற ஆக்சிஜன் இரண்டு செ.மீ இடை வெளியில் ஒரு அழுத்தத்தில் விந்துடன் கலந்து விந்தை உயிரணுவுள்ள விந்தாக மாற்றுவ்துடன் அந்த விந்தை குறியின் வழியாக உந்தி தள்ளவும் செய்கின்றது.

இரட்டைக் குழாய் மூலம் வருகின்ற ஆக்சிஜனைப் பயன் படுத்தியே சாதகன் குண்டலினி விழிப்படைய வைக்க வேண்டும்.

குண்டலினி விழிப்பு என்றால் என்ன?

இரட்டைக் குழாய் மூலம் வருகின்ற ஆக்சிஜன் நாளமில்லா (testical) சுரபியில் உற்பத்தியாகும் விந்துவில் உயிரணுவை சேர்ப்பதும், விந்தை உந்தி குறி வழியே தள்ளு வதும் எல்லா ஆண்களுக்கும் நிகழும் நிகழ்வாகும். (இதில் கோளாறு என்றால் ஆண்மைக் குறைவு தோன்றும்)

பலநாள் சாதகன் விந்தை காமக்கட்டுப்பாட்டால் குறி வழியாக வெளியேற்றாமல் இருந்தால் விந்துடன் கலந்த ஆக்சிஜன் 2 செ.மீ இடைவெளியில் சூடான ஆக்சிஜனாக மாறி அதிக அழுத்தத்திற்குள்ளாகிறது. இப்படி சூடாகும் ஆக்சிஜன் அழுத்தத்தில் வெளியேற வழியின்றி திணறு கின்றது. அழுத்தத்தில் திணறும் ஆக்சிஜன் வேறு வழி ஏதேனும் உள்ளதா என்று அதில் போகத் துடிக்கின்றது.

வலையில் எல்லா வழிகளிலும் அடைப்பட்ட எலி எப்படி புதிதாக ஒரு வழியை தோண்டி தப்பிக்கின்றதோ அதே போல், திணறும் ஆக்சிஜனுக்கு புதிதாக ஒரு வழி திறக் கின்றது. அது 2 செ.மீ இடைவெளி சிறு அறைக்கு கீழ் உள்ள புனல் போன்ற பகுதி (மூலாதாரம்). இந்த புனல் போன்ற பகுதியின் மேல் ஒரு சதை துண்டு இருக்கின்றது. அதிகமான அழுத்தத்தில் உள்ள ஆக்சிஜன் சதை துண்டத்தை தள்ளித் திறந்து புனலுக்குள் வேகமாக நுழைகின்றது. புனலின் வாய் பகுதியிலிருந்து ஒரு நாடி துவங்கி 6 செமீ நீளத்திற்கு கீழ் வயிற்றிலிருந்து புருவமத்தி வரை செல்கின்றது. இந்த நாடிக்கு சுழுமுனை என்று பெயர். இந்த நாடியின் வழியாக பாயும் ஆக்சிஜன் புருவ மத்தியில் வேகமாக வெளியேறு கின்றது. இதுவே குண்டலினி விழிப்பு என்பது.

இந்த குண்டலினி விழிப்பு நிகழ்ச்சியை இனி விரிவாக காண்பதுடன் சுழுமுனை நாடியின் அமைப்பு அதனுள் வாயு எப்படி செயல்படுகின்றது என்பதனை இனி காண்போம்.

பிராணயாமம் மூலமாக சாதகன் நுரையீரலிலிருந்து பிரியும் இரட்டை துளை (இட, பிங்கள நாடி) குழாய் மூல மாக அதிக ஆக்சிஜன் அழுத்தம் தர, இரட்டை துளை குழாய் மூலம் வரும் ஆக்சிஜன் விரைக்கு மேலுள்ள விந்து உற்பத்தி யாகும் (testicals) நாளமில்லா சுரப்பி சுரக்கும் விந்துடன் கலந்து சூடான ஆக்சிஜனாக மாறுகின்றது.

விந்தை சாதகன் காமக் கட்டுப்பாட்டால் (குண்டலினி விழிப்படையும் வரை காமக்கட்டுபாடு மிகமிக அவசியம்.

மூஷ்டி மைதுனம், பெண் தொடர்புக் கூடவே கூடாது- இரண்டு மூன்று மாதத்திலோ ஒரு வருடத்திலோ குண்டலினி அவரவர் உடலமைப்பைப் பொறுத்து விழிப்படைந்துவிடும். சொப்ணக் கலிதத்தால் சாதனை கெடாது. காமக் கட்டுபாடு குண்டலினி விழிப்படைந்தப் பின் தேவையில்லை) விந்து சூடாகி இரட்டை குழாய் வழியாக வரும் ஆக்சிஜனை சூடாக்கிவிடும்.

சாதகன் காமகட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றான். பிராண யாமம் செய்கின்றான். இரட்டைக் குழாய் மூலம் வரும் ஆக் சிஜன்சூடாக்கப்பட்டு 2 செ.மீ நீளமும், 6 செ.மீ அகலமும் உள்ள இடைவெளியில் அமுக்கக்படுகின்றது. சாதகன் அருக புல்,பருப்பு வகைகள், துளசி, தேன் இவைகளை சாப்பிடுவ தால் விந்தை அதிகம் சுரக்கச் செய்து கெட்டியாக்குகிறான்.

இந்நிலையில் எந்த வழியிலும் செல்ல முடியாத ஆக்சிஜனுக்கு புதிய வழியொன்று திறக்கின்றது. விந்து சுரக்கும் நாளமில்லா சுரபியுள்ள அந்த 2 செமீ நீள்ம் 6 செமீ அகலமுள்ள இடைவெளிக்கு கீழுள்ள மூலாதார புனல் அமைப்பின் சதை கறி நகர்ந்துக் கொள்கின்றது. விந்தின் சூடு கலந்த ஆக்சிஜனுக்கு மூலவாயு அல்லது காம வாயு என்று பெயர். மூல்வாயு எனப்படும் விந்து கலந்த ஆக்சிஜன் வேகமாக மூலாதாரத்திற்குள் புகுகின்றது. இப்படி வேகமாக புகும் மூலவாயு சுழுமுனை என்ற நாடி குழாய் வழியாக வளைந்து மேலேறி செல்கின்றது.

மூலாதாரத்தின் வாயிலில் புகுந்த மூலவாயு சுழுமுனை நாடியில் ஐந்து செக்வால்வு+பம்புகள் மூலம் மேலேற்றப் படுகின்றது. சுழுமுனையில் உள்ள முதல் செக்வால்வ்+ பம்புக்கு சுவாரதிஷ்டான சக்கரம் என்று பெயர். செக்வால் என்பது தன்வழி வரும் காற்றை மேலே மட்டும் அனுமதிக்கும் கீழே போகவிடாது. பம்பு மூலாதாரத்திலிருந்து வரும் மூலவாயுவை மேலே மேலே சுழுமுனை நாடியினுள் தள்ளி ஓட்டும். மூலவாயு முதல் பம்பு மூலம் மேலேற்றப்படுகின்றது. இங்கிருந்து 4 செ.மீ நீளத்திற்கு மற்றொரு பம்பு+செக்வால்வு

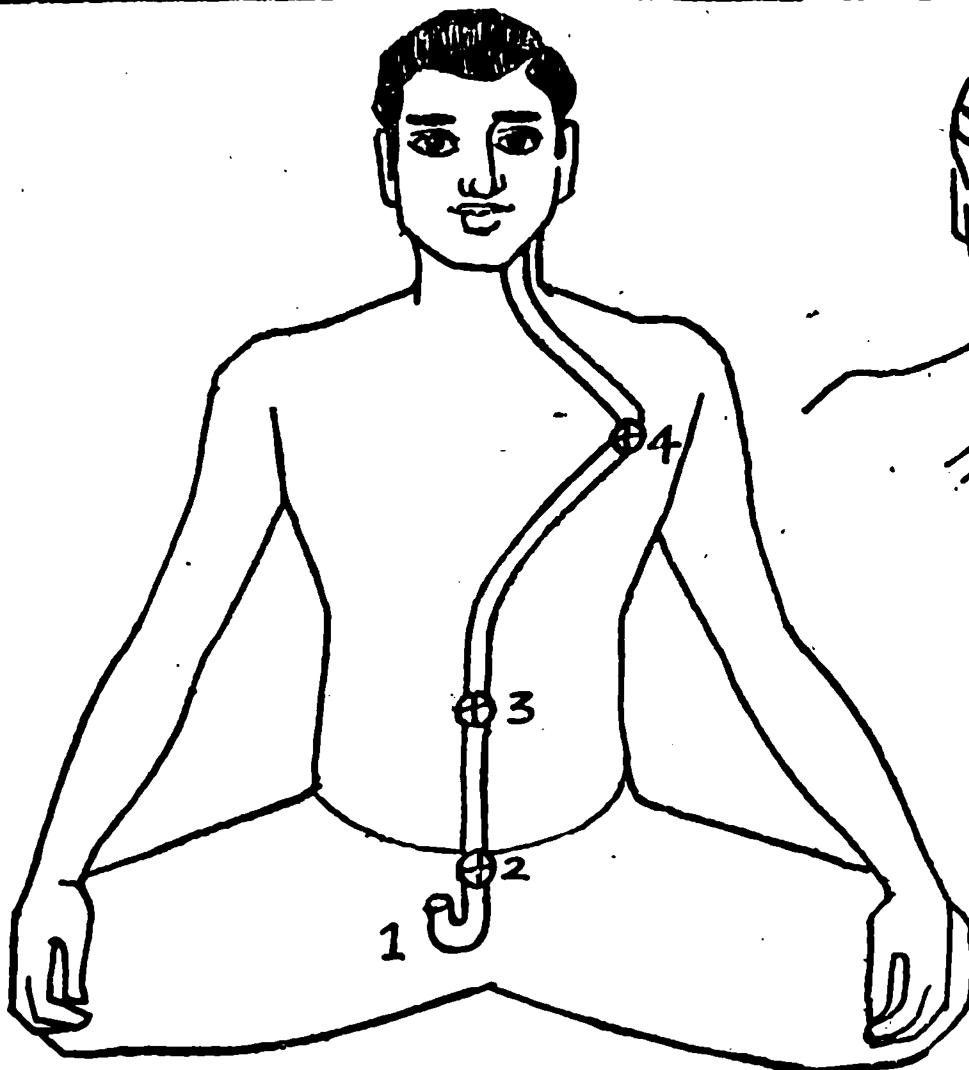
அமைப்பு உள்ளது. அதற்கு மணிப்பூரகச் சக்கரம் என்று பெயர். முதல் பம்பு+செக்வால்வு அமைப்பு உள்ளது. அதற்கு மணிப்பூரகச் சக்கரம் என்று பெயர். முதல் பம்பு+செக்வால்—விலிருந்து இரண்டாவது பம்பு+செக்வால் வரையுள்ள 4 செ. மீ பகுதியில் காமவாயு சுத்தகரிக்கப்பட்டு மேலே செல்ல மூன்றாவது பம்பு+ செக்வால்வு மூலம் உந்தப்படுகின்றது. இரண்டாவது செக்வால்வு+பம்பு அமைப்புக்கும் மூன்றாவது செக்வால்வு+பம்பு அமைப்புக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி 6 செ. மீ நீளம். இந்த இடைப்பட்ட பகுதிலும் விந்து கலந்த ஆக்சிஜன் சுத்தகரிக்கப்படுகின்றது.

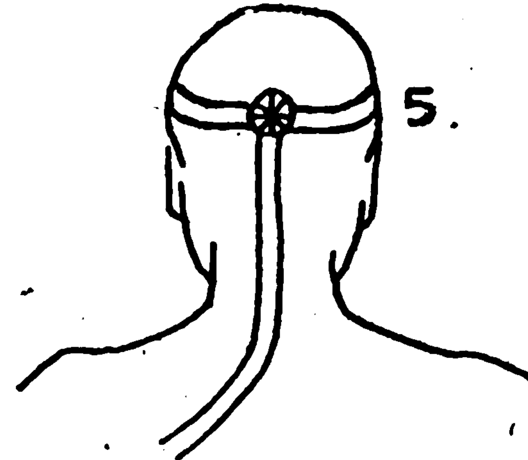
மூன்றாவது செக்வால்வு+பம்பு உந்தி மேலேற்றும் மூலவாயு நான்காவது பம்பை அடைகின்றது. இந்த நான்காவது பம்பு+ செக்வால்வு பகுதிக்கு அனாகத சக்கரம் என்று பெயர். மூன்றாவது பம்புக்கும் நான்காவது பம்பு+ செக்வால்வுக்கும் இடைப்பட்ட சுழுமுனை நாடியின் நீளம் 12 செ. மீ.

பின் தலையின் முனைவரை செல்லும் நாடி அங்குள்ள பம்ப் + செக்வு வால்வு பகுதியில் மேலே தள்ளுப்படுகிறது. இந்த சக்கரத்தின் பெயர் விசுத்தி. இதிலிருந்து இரு காது வழியாக நாடி இரண்டாகப் பிரிகிறது.

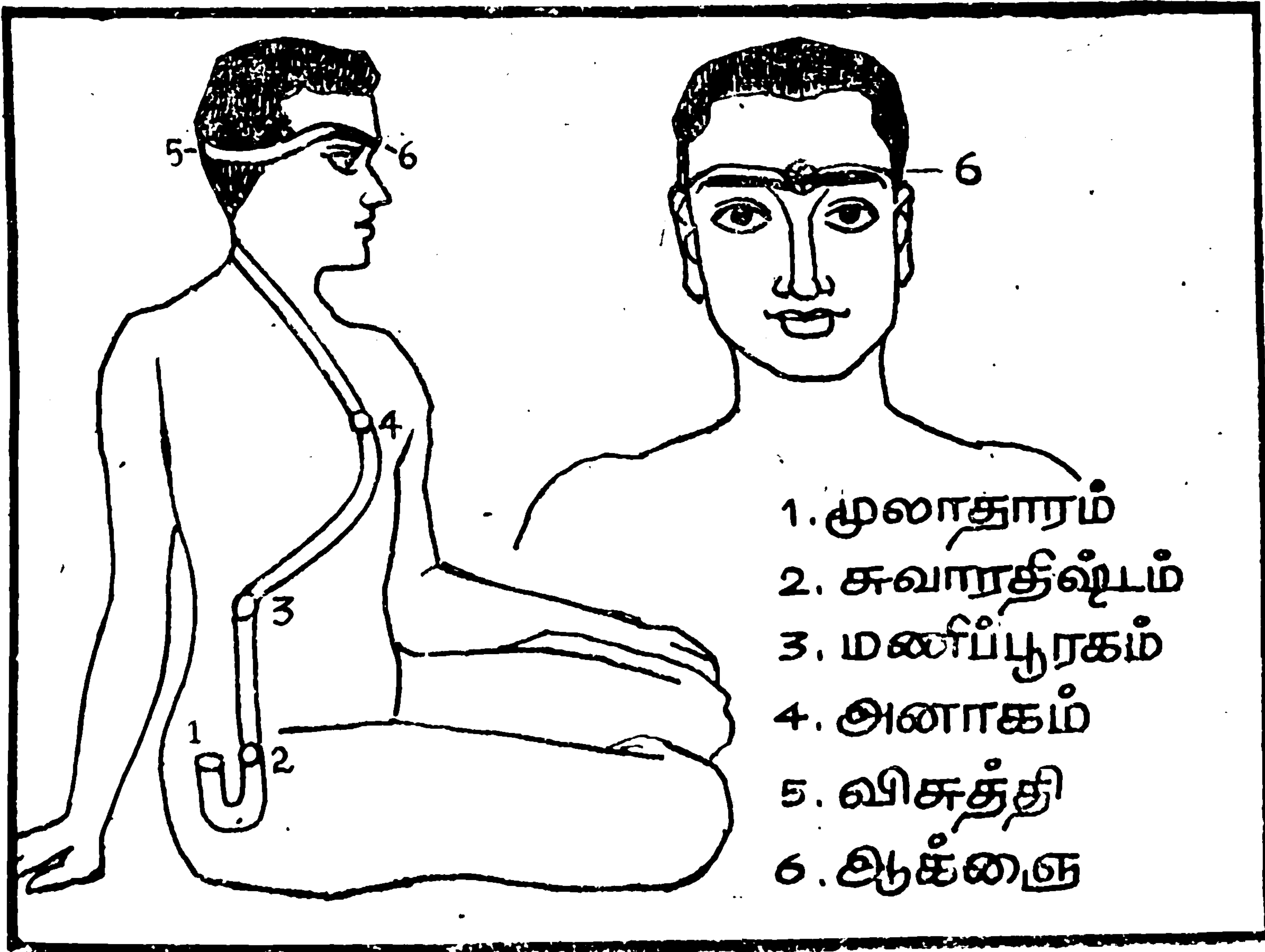
நான்காவது செக்வால்வு+பம்பு அமைப்பிலிருந்து சுழுமுனை நாடி இரண்டாக பிரிந்து இரு காதுகளுக்கும் மேலாக ஓடி இரு புருவத்தின் வழியாக வந்து மீண்டும் புருவ மத்தியில் ஒன்றாக இணைகின்றது.. இப்படி ஒன்றாக புருவ மத்தியில் இணையும் பகுதியில் செக்வால்வு இல்லாமல் ஒரு பம்பு உள்ளது. புருவ மத்தியுடன் சுழுமுனை நாடி முடிகின்றது. இந்த சுழுமுனை முடியும் பகுதி திறந்த நிலையில் உள்ளது. சுழு—முனையில் வேகமாக மேலேறி வரும் மூலவாயு புருவமத்தியில் வெளிப்பட்டு உடலெங்கும் தழுவிச் சென்று உடலை சுற்றிச் சுழல்கின்றது. புருவ மத்தியிலுள்ள பம்புக்கு ஆக்ஞை சக்கரம் என்று பெயர்.

இதுவே குண்டலினி விழிப்பு


1
2
3
4


5.

1 மூலாதாரம்
2 சுவாரதிஷ்டம்
3 மணிப்பூரகம்
4 அனாகம்
5 விசுத்தி


5
6
4
3
1
2
6
1. மூலாதாரம்
2. சுவாதிஷ்டம்
3. மணிப்பூரகம்
4. அனாகம்
5. விசுத்தி
6. ஆக்ஞை

மீண்டும் ஒரு முறை :-

இடகலை, பிங்கலை என்னும் நுரையீரலிருந்து வரும் இரட்டை குழல் நாடி மூலம் வரும் ஆக்சிஜனை பிராணயாமப் பயிற்சி மூலம் அதிகப்படுத்தி விந்தை வீரியமாக்கும் சாதகன், மூலாதாரம் துவாரம் திறக்கச் செய்கின்றான். மூலாதாரத்தில் பாயும் மூல வாயு மூலாதாரத்திலிருந்து சற்றே கீழே சென்று பின் வளைந்து மேலேறும் சுழுமுனை நாடியில் பயணம் செய்கின்றது. மூலாதாரத்திலிருந்து கீழிறங்கி வளைந்து மேலேறும் சுழுமுனை பகுதி குண்டிப் பகுதிக்கும் விரைக்கும் இடையில் நடக்கின்றது. வளைந்து ஏறும் மூலவாயு முதலில் சுவாரதிஷ்டான சக்கரத்தில் சுழன்று மேலேற்றப்படுகின்றது சுவாரதிஷ்டான சக்கரத்தில் சுழன்று மேலேற்றப் படுகின்றது. சுவாரதிஷ்டானம் அடி அடிவயிற்றில் தொப் பிளுக்கும் புட்டங்கள் முடியும் சிறு மேட்டுக்கும் இடையில் வயிற்றுக்குள்ளே இருக்கின்றது. சுவாரதிஷ்டானத்திலிருந்து வாயு சுழுமுனை நாடியினுள் மணிப்பூரகத்தை நிமிர்ந்த நிலையில் அடைகின்றது. மணிப்பூரகம் என்பது தொப்பி ளுக்கு மேலே நாபிக்கும் (இரு மார்பும் கூடும் குழிவான இடம்) நடு முதுகுக்கும் இடையில் ஓடுகின்றது. மணிப்பூரகத் திலிருந்து சுழுமுனை நாடி வளைந்து இதயத்திற்கும், பின் கழுத்துக்கு கீழும் சென்று கழுத்து வழியாக பின்னந்தலையை அடைகின்றது. இதயத்துக்கு பின்புறமாக உள்ள சக்கரத் திற்கு அனாகதம் என்று பெயர். இதயத்தின் பின்னாலிருந்து பின் கழுத்து வழியாக செல்லும் சுழுமுனை பின்னந்தலை முனை வரை சென்று இரண்டாகப் பிரிகின்றது. பின்னந் தலையின் முனையிலுள்ளது. விசுத்தி சக்கரம். விசுத்தியி லிருந்து சுழுமுனை நாடி இரண்டாகப் பிரிந்து காதுகளுக்கு மேல் ஓடி இரு புருவ மத்தியில் இணைகின்றது. இங்கு நாடி திறந்த நிலையில் உள்ளதால் மூலவாயு புருவ மத்தியில் வேகமாக வெளியேறி தலைக்கு மேலும் உடலை சுற்றியும் தவழ்ந்து ஓடுகின்றது.

இனி யோகிகள் விஞ்ஞானப்படி குண்டலினியோகத்தை விரிவாக ஆராய்வோம்.

பிராண வாயுவை பிராணயாமப் பயிற்சி மூலம் முறையே ரேசகம் (மூச்சுக்காற்றை வெளிவிடுதல்), பூரகம் (மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்தல்), கும்பம் (மூச்சுக் காற்றைக் கட்டுதல்) செய்து வருதல் வேண்டும்.

சாதகன் மாயா மலத்தில் (காமகட்டுபாட்டின்றி) செல்லாமல் சில மண்டலங்கள் (45 நாட்கள்—1மண்டலம்) இருந்து விர்தினை வீரியமுள்ளதாக மாற்றிட வேண்டும்.

விந்து பிந்துவாக மாறிட இடகலை பிங்கலை நாடியில் பிராணவாயுவை செலுத்தி வீரிய விந்துடன் உறவாட விட கடுவெளியில் (2 செ மீ நீளம் 6 செ மீ உயரமுள்ள இடை வெளி) பிந்து பிந்துவகக மாறி மூலாதாரத்து லிங்கத்தை (சதை சுறியை) திறக்கும். பிந்து சுழுமுனையில் பாயும். சுழுமுனையில் பாயும் நாதபிந்து சுவாரதிஷ்டானம், மணி பூரகம் அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை சக்கரத்தில் அடியுண்டு மேலேறி ஆக்ஞையில் சுழன்று வெளிபடும். வெளிபடும் மூலவாயு கபால வாயிலில் இறங்கும். மற்றும் நவவாயில் வழியாக புகுந்து யோகியை பாலனாக மாற்றும். யோகி ஞானியாகி ஞானி பிரம்மஞானி ஆவான்.

இது யோகிகளின் மொழிக் கூற்று.

இனி உட்கரணம் எனப்படும் ஞானேந்திரிய உறுப்புகளை பற்றித் தனித்தனியாக காண்போம்.

இடநாடி; பிங்கள நாடி : சுவாசிக்கும் காற்று மூச்சுக் குழலில் புகுந்து பல வகையான வேலை செய்கின்றது. நுரையீரலிருந்து செல்லும் குழலில்களில் ஒரு குழல் இரட்டைக் குழல். இடப்புற மூக்கு துவாரத்தில் புகுந்து இடப்புற நுரையீரலால் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஆக்சிஜன் இரட்டை குழாயின் ஒரு துளை வழியாக கடுவெளியை அடைகின்றது.

இப்படி வாயு இடப்பகுதியில் செயல்படுவதற்கு இடகலை என்று பெயர்.

வலப்புற மூக்கு துவாரத்தில் புகுந்து வலப்புற நுரை யீரலால் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஆக்சிஜன் இரட்டை குழாயின் மற்றொரு குழாயின் ஒரு துளை வழியாக கடுவெளியை அடைகின்றது. இப்படி வாயு வலப்பகுதியில் செயல்படுவதற்கு வடகலை அல்லது பிங்கலை என்று பெயர்.

நாளமில்லா சுரபி : நாளமில்லா சுரப்பி (Testical gland) இது 2 செ. மீ உயரம், 6 செ. மீ அகலமுள்ள கடுவெளி யின் முதுகுபக்க ஓரத்தில் உள்ளது. உடல் சூடுக்கு ஏற்ப உடலின் சக்திக்கு ஏற்ப இங்கு விந்து அதிகமாகவும் குறைவாக வும் உற்பத்தியாகின்றது. இங்கு உற்பத்தியாகும் விந்து கடு வெளியின் ஆக்சிஜன் அழுத்தத்தால் உயிரணுவுள்ள விந்தாக மாறுகின்றது. கடுவெளியின் வெப்ப அழுத்தத்தால் விந்து உந்தப்பட்டு குறியில் வெளியேறுகின்றது.

மூலாதாரம் : இடநாடி, பிங்களநாடி முடியும் இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியுள்ள கடுவெளியில் ஓரத்தில் விந்து சுரக்கும் (Testical) நாளமில்லா சுரப்பி உள்ளது. கடுவெளிக்கு நடுவில் கீழே சிறிய புனல் மேல் ஒரு சதை கறி மூடியபடி இருக்கும். இப்பகுதி லிங்கம் போன்றுள்ளது. இந்த அமைப் புக்கு மூலாதாரம் என்று பெயர்.

பிராணயாமப் பயிற்சி மூலம் அதிக ஆக்சிஜனை இடநாடி, பிங்கல நாடி சேர்ந்த இரட்டை குழாயில் செலுத்தியும், காமக் கட்டுப்பாட்டால் விந்தை கெட்டியாக்கி வீரிய சூடான விந்தாக மாற்றியும் சாதகன் சாதனை செய்யும் போது, கடுவெளியில் சூடான ஆக்சிஜனில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு ஆக்சிஜன் வெளியேற வழியின்றி திணறுகின்றது. அதற்கு பின் அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் போது கடுவெளியின் கீழ் உள்ள மூலாதார புனல் மேலுள்ள சதை விலகி மூலவாயு (ஆக்சிஜன் + விந்து எண்ணெய் கலந்தது) அதனுள் வேக மாகப் பாய்கின்றது.

கடுவெளி : இது 2 செ. மீ உயரமும் 6 செ. மீ அகலமும் உள்ள சதையாலான இடைவெளி. இதன் மேல் பகுதியில் இடநாடி, பிங்கல நாடி இரட்டை குழல் ஆக்சிஜனை கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது.

கடுவெளியின் மறு சுவர் பகுதியில் முதுகை சார்ந்து Testical நாளமில்லா விந்து சுரபி உள்ளது. இங்கு விந்து உயிரணு கலந்ததாக மாறுகின்றது.

கடுவெளிக்கு கீழே நடுவில் லிங்கம் போன்ற அமைப்புடன் சதை கறி மூடியபடி மூலாதாரப் புனல் உள்ளது. சதை கறி அழுத்தத்தில் திறக்க மூலவாயு வேகமாக மூலாதார புனலினுள் புகுகின்றது.

மூலவாயு : பிங்கல, இட நாடி வழியாக வரும் ஆக்சிஜன் கடுவெளியில் அழுத்திற்கு ஆளாகின்றது.

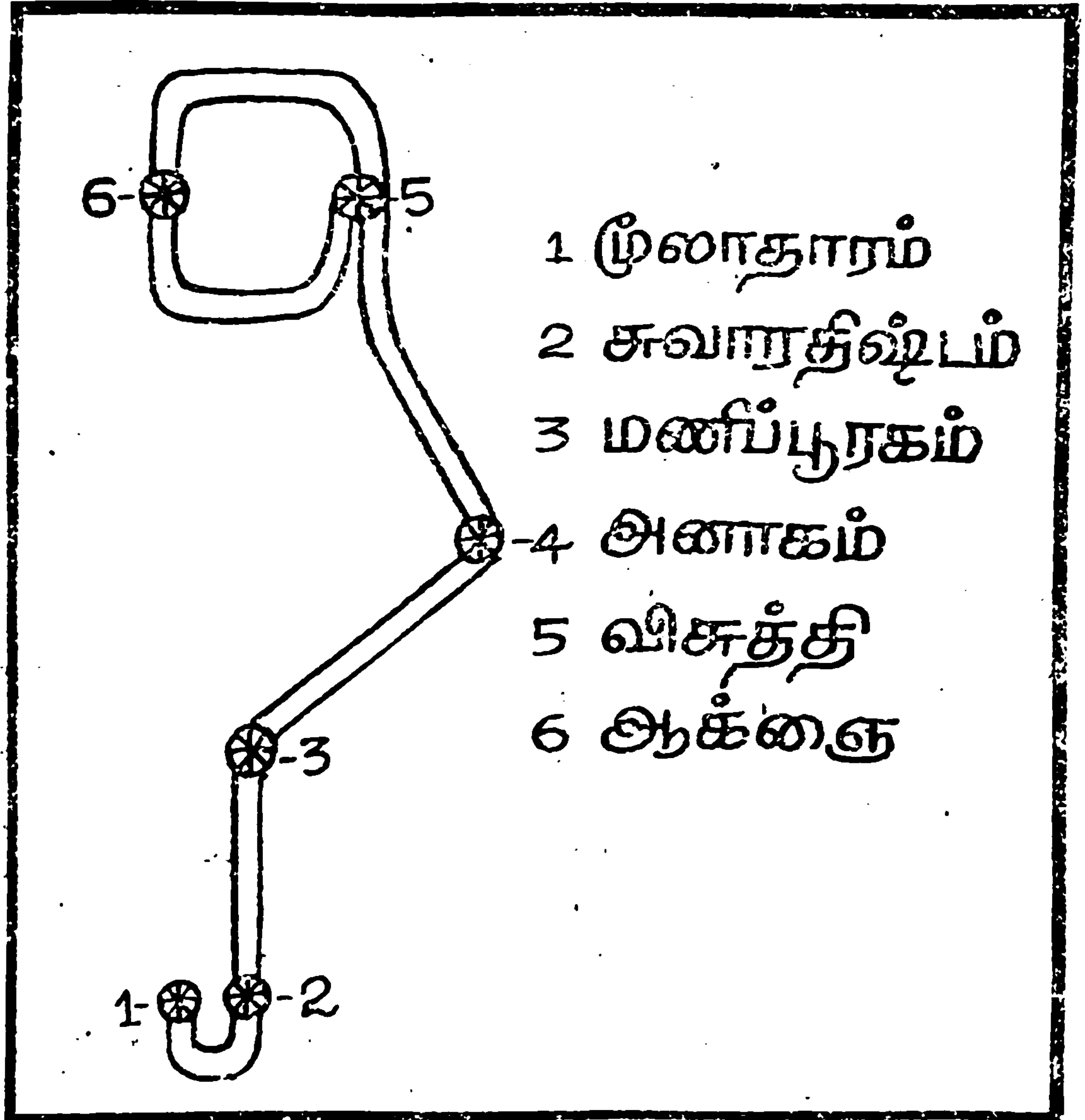
நாளமில்லா சுரபியில் உருவாகும் விந்துடன் மோதி மோதி ஆக்சிஜன் சூடானடவதுடன் விந்து எண்ணெய் கலந்த வாயுவாக மாறுகின்றது. இத்னையே காமவாயு அல்லது மூலவாயு என்கின்றனர்.

சுழுமுனை நாடி : இது ஒரு நரம்புக் குழாய். இது மூலாதாரத்திலிருந்து கொஞ்சம் கீழ் நோக்கி சென்று வளைந்து மேலேறி செல்கின்றது.

மேலேறிச் செல்லும் குழாயில் 5 பம்பு + செக்வால்வு அமைப்புள்ள சக்கரமுள்ளது. ஒரு பம்பு அமைப்பு சக்கரம் எனப்படுகின்றது. சுவாரதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை என்பவையே அவை.

சுழுமுனை நாடி மூலா தாரத்திலிருந்து சுவாரதிஷ்டானம் முதல் U என்ற வடிவில் வளைந்து மேலேறுகின்றது. அதன் பின் சுவாரதிஷ்டானத்திலிருந்து மணிப்பூரக சக்கரம் வரை விளைவுகளின்றி நேராக மேலேறி செல்கின்றது. அதற்குப் பின் இடப்புறமாக வளைந்து இதயத்திற்கு பின்புறம் வரை

செல்கின்றது. அங்கு அனாகதச் சக்கரம் உள்ளது. அனாகதத்திலிருந்து கழுத்து வழியாக வளைந்து மேலேறி பின்னந் தலையின் முனையை அடைகின்றது. பின்னத் தலையின் முனையில் சுழுமுனை நாடி இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு காதுகளுக்கும் மேலாக ஓடி இரு புருவத்தின் வழியாக வந்து புருவ மத்தியில் இணைந்து திறந்த நிலையில் முடிகின்றது. பின்னந் தலையின் முனையிலுள்ள, சக்கரம் விசுத்தி சக்கரம். புருவ மத்தியிலுள்ள சக்கரத்தின் பெயர் ஆக்ஞை.



மூலாதாரத்தில் துவங்கி ஆக்ஞையில் முடியும் சுழுமுனை நரம்புக் குழாயின் நீளம் 56 செ. மீ.

சுவாரதிஷ்டானம் : மூலாதாரத்தை வாயிலாகக் கொண்ட சுழுமுனை நாடியிலுள்ள முதல் சக்கரம் இது. இது கீழிருந்து வரும் மூலவாயுவை பம்பு செய்து மேலே அனுப்புவதுடன் மூலவாயு மீண்டும் கீழே வராவண்ணம் தடுத்து விடுகின்றது. மூலாதாரத்திலிருந்து சுவாரதிஷ்டானத்திற்கு உள்ள தொலைவு 2 செமீ. சுழுமுனை மெல்லியக் குழாயில் 2 செமீ. நீளத்தில்U வளைவும் உள்ளது.

மணிப்பூரகம் : தொப்பிலுக்கு மேலே இருப்பது. இது சுழுமுனையின் இரண்டாவது சக்கரம். சுவாரதிஷ்டானத் திற்கும் மணிபூரகத்திற்கும் இடைவெளி 4 செ.மீ இந்த 4 செ.மீ நீள சுழுமுனை குழாயில் மூலவாயு சுத்தகரிக்கப்படு கிறது. இந்த 4 செ.மீ. பகுதி நேராக மேலேறி செல்கின்றது.

மணிபூரகத்தில் பம்ப் செய்யப்படும் மூலவாயு சுழுமுனை நாடியில் அனாகதத்தை அடைகின்றது.

அனாகதம் : மணிப்பூகத்திற்கும் அனாகத்திற்கும் இடைப்பட்ட நீளம் 6 செ.மீ. இது இருதயத்திற்கு பின்புறம் உள்ளது. 6 செ.மீ பகுதியில் மூலவாயு சுத்தகரிக்கப்படுகின்றது. மணிப்பூரகத்திலிருந்து வளைந்து இருதயத்திற்கு பின் சென்று அதே போல் வளைந்து கழுத்து நடுவிற்கு செல்கின்றது.

விசுத்தி : கழுத்தின் பின்பக்கமாக அனாகதம் முதல் பின் தலை உச்சி வரை செல்கின்றது. இதன் நீளம் 12 செ.மீ நீளம். இந்த 12 செ.மீ நீளமுள்ள சுழுமுனை நாடியில் ஏராளமான விஷயங்கள் நடக்கின்றன. இந்த 12 செ.மீ பகுதியில், தொலைக்காட்சி கருவி, வானொலி கருவி, தந்தி யில்லா தொடர்புக் கருவி முதலியன உள்ளன. இறைவன் சாதகனுடன் தொடர்புக் கொள்ளும் பகுதி இது. சுழு முனையை மூளையை தொடர்பு கொள்ள வைக்கும் பகுதி இது. விசுத்தியிலிருந்து சுழுமுனை நாடி இரண்டாகப் பிரிந்து காதுவழி ஓடுகின்றது. பின் புருவங்கள் வழியே ஓடி புருவ மத்தியை அடைகின்றது.

ஆக்ஞை : இது இரு புருவம் இணையும் புருவமத்தியில் உள்ள திறந்த சக்கரம். இதன் வழியாக வாயு வேகமாக வெளியேறி சுழன்று சுழன்று உடலெங்கும் தவழ்கின்றது. விசுத்தியில் இரண்டாக பிரிந்து இரு பாதையில் இடப்பக்கமும் வலப்பக்கமுமாக பிரிந்து இரு காது மடல்களுக்கு மேலாக ஓடி இரு புருவம் வழியாக சென்று புருவ மத்தியிலுள்ள ஆக்ஞை சக்கரத்தில் வாயு வெளியேறுகிறது. இதன் ஒரு நீளம் 16 செ.மீ. இரண்டாக பிரிந்த நாடியின் மொத்த நீளம் 32 செ.மீ. காதுக்கு மேல் இது வளைந்து நெளிந்து சுழித்து செல்கின்றது வாயுவின் வேகமான ஓட்டம் கட்டுப்படுத்தப் பட்டு இப்பகுதியில் பின் புருவ மத்தியில் வெளிபடுகின்றது.

ஆக்ஞை சக்கரத்தை யோகி எப்போதும் உணர்வான். ஒரு முறை குண்டலினி ஆக்ஞையில் வெளிபட்டுவிட்டால் வாயு யோகி இறக்கும் வரை வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். மூலாதாரம் ஒருமுறை திறந்தால் திறந்ததுதான் மீண்டும் அது மூட வழியே இல்லை. அதனுள் பாயும் வாயு ஆக்ஞையில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். ஆக்ஞை முன்மூளை குவிய சித்தத்தை ஒருமுகப்படுத்தி சாதகனை சிந்தனையாளனாக மாற்றுகின்றது. சுழுமுனை மூச்சுக் குழாயில் புகும் வாயுவின் ஒரு பகுதிக்கு one way trafic பாதையாக மாறிவிடும்.

ஆறு உறுப்புகள் சுழுமுனை நாடியில் உள்ளது. இந்த ஆறு உறுப்புகளை ஆறாதாரம் என்றனர் யோகிகள்.

குண்டலினி விழிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஆக்ஞை சக்கரமான புருவமத்தியில் வேகமாக எப்போதும் வெளிவரும் மூலவாயு உடலில் தவழ்ந்து உடலின் ஒன்பது துவாரங்களின் (கண்கள், காதுகள், மூக்கு துவாரங்கள், வாய், குறி, ஆசனம்) உள்ளே ஊர்ந்து சென்று செல்களுக்கு புத்துணர்ச்சியும் வலிமையும் தருகின்றது. இதனால் யோகி எப்போதும் இளைஞனாகவே இருப்பான். இதனையே

பாலன் ஆகலாம் என்றனர். நிறம் பொன்னிறமாகும் இதனை தேஜஸ் என்பர்.

ஆக்ஞையிலிருந்து வெளிபடும் வாயு நவதுவாரத்தில் நுழைவதால், உடலின் அழகு கூடுகின்றது. இத்தகைய வடிவே தேவவடிவம். குண்டலினி யோகி காமத்தில் திறமை யாளனாக இருப்பான். கண்கள், கன்னம், நெற்றி , பிடரி இவை புடைத்து பார்க்க பேரழகுடன் விளங்குவான். குண்டலினி யோகி, பொன்னிறமான யோகிக்கு மரணம் விரைவில் வராது. நோயும் வராது. இறுதியில் மரண மடையாமல் சமாதியில் சென்று மாள்வார்கள்.

ஆக்ஞையில் வெளிபடும் வாயு தலைக்கு மேல் சென்று கபால வாயில் என்னும் உச்சந்தலையில் இறங்குகின்றது. கபால வாயில் என்பது பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு உச்சந் தலையில் மெத்தென்று இருக்கும் பகுதி. பெரியவர்களானப் பின்னரும் உச்சந்தலை பகுதி சிறு இடைவெளியுடன் இருக்கும். இந்தக் கபாலவாயினுள் வாயு சென்று மூளையை குளிர்விக்கின்றது. யோகி எத்தனை நாட்கள் வேண்டு மானாலும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்க முடியும். சில யோகப் பாடங்கள் தொடர்ந்து இருபது நாட்களுக்கும் நடக்கும்.

யோகிக்கு யோகமுகம் ஏற்பட்டுவிடும். அதாவது முன் மூளை குவிந்து புத்திக் கூர்மையுடன் இருப்பது. குண்டலி விழிப்படைந்த யோகி யோகப்பாடம் முடிந்தப்பின் ஞானியா என்றான்- ஞானி. படிப்படியாக பிரம்மஞானி ஆகின்றான். பிரம்ம ஞானி கடவுளுக்கு இணையான ஞானம் உள்ளவன். இப்படி கடவுளுக்கு இணையாக ஆவதை கடவுளுடன் இணைவது என்றனர்.

மனிதனை இறைவனுக்கு இணையாக செய்வது குண்டலினி விழிப்பேயாகும். தேஜஸ் ஓஜஸ் (புத்தி)

அளிப்பது குண்டலினி. குண்டலினி விழிப்பே இறைதுறையின் முதல் படி.

குண்டலினி சாதனை செய்வது எப்படி?

சாதகன் சாதனை தொடங்கும் காலம் முதல் குண்டலினி விழிப்படைந்து வாயு புருவமத்தியில் வெளிப்படும் வரை விந்தை வெளியேற்றக் கூடாது. காமக் கட்டுப்பாடே மிகமிக முக்கியம். சொப்பனக் கலிதத்தால் சாதனை பாதிக்கப் படாது. ஆனால் பெண் தொடர்பும், முஷ்டி மைதுனமும் கூடவே கூடாது. விந்தை வெளியேற்றிவிட்டால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

குண்டலினி விழிப்படைந்தப்பின் காமத்தில் தாராளமாக ஈடுபடலாம்.

சிலருக்கு பத்து நாட்களில் சாதனை வெற்றி கிடைக்கலாம். சிலருக்கு ஒரு வருடம் கூட ஆகலாம். அவரவர் பாரம்பரியப் படிதேக அமைப்பைப் பொறுத்து குண்டலினி விழிப்பு கால அளவு மாறுபடலாம்.

சரியான ஆண்மையுள்ள சாதகன் சரியான பயிற்சி மூலம் மூன்று மாதத்திற்குள் குண்டலினியை விழிப்படையச் செய்து விடலாம். குண்டலினி விழிப்படைந்து புருவமத்தியில் வாயு வெளிப்படுவதை உணர முடியும். அதற்குபின் சாதகன் காமக்கட்டுபாடு தேவையின்றி வாழலாம். இல்லற வாழ்வில் ஈடுபடலாம்.

வீரியமான விந்து பாய்வதால் பெண்கள் யோகியை விரும்புவர். நல்ல அழகான குழந்தைகள் பிறக்கும். ஒரு சாதகன் புதிதாக ஒரு யோகப் பரம்பரையை தோற்றுவிப்பவனாக மாறுகிறான். அளவுக்கு மீறிய காமம் பொதுவாகத் தீமையானதுதான். அளவான காமமே விவேகம்.

குண்டலினி விழிப்புக்கு முன் சாதகன் காமத்தில் ஈடுபடாமல் விந்தைக் கட்ட வேண்டும். விந்து அதிகம் சுரக்க பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, வேர்க்கடலை, தேன், அருகம்புல் சாறு, துளசிச்சாறு, என்று சூடான பொருள்களை சாப்பிட வேண்டும். விந்து அதிகமாகச் சுரந்து தேங்குதல் வேண்டும்.

அடுத்து இடகலை, பிங்கலை, நாடியில் அதிகமாக ஆக்ஸிஜன் பாய பிராணயாம பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நீண்ட நாள் காமக் கட்டுப்பாட்டில் நீடித்து, தினமும் காலை மாலை அரை மணி நேரம் பிராணயாமப் பயிற்சியைச் செய்து பின், இரவில் உடலை உற்றுக் கவனிக்க அரை மணி நேரம் தியானம் செய்து சாதனை செய்தால் போதும்.

ஒரு முறை வாழ்வில் குண்டலினி வாயு மூலாதாரத்தில் நுழைந்து ஆக்ஞை வழியாக வந்து விட்டால் போதும். வாழ்நாள் முழுதும் வாயு புருவ மத்தியில் வந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே சாதகன் சில மாதங்கள் கட்டுப் பாட்டுடன் சாதனை செய்வது, வாழ்க்கை முழுதும் மாபெரும் பலனை அளிக்கும்.

குண்டலினி விழிப்பை உணர்ந்து செய்யுங்கள். காலை யில் விழித்தவுடன் படுக்கையில் உட்கார்ந்து உங்க உடலுக் குள் மூலாதாரம், சுழுமுனை நாடி அதில் உள்ள ஐந்து சக்கரங்கள் புருவ மத்தியில் உள்ள ஆக்ஞை இவைகளை கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதன் பின் எழுந்து காலைக் கடன்களை கழித்து குளித்தபின் பிராணயாமப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

குண்டலினி விழிப்படைந்த பின் எந்தப் பயிற்சியும் தேவையில்லை.

பிராணயாமம் பத்து நிமிடங்கள் செய்யுங்கள். ரேசகம் பூரகம் செய்தபின் கும்பம் செய்யுங்கள். கும்பம் செய்தபின் பயிற்சியை முடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரேசகம் என்பது மூச்சுக் காற்றை வெளியே விடுதல். பூரகம் என்பது மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்தல். கும்பம் என்பது மூச்சுக் காற்றைக் கட்டுதல்.

கும்பத்தால் மூச்சை அழுத்த அழுத்த இடகலை, பிங்கலை, நாடிகளில் ஆக்ஸிஜன் புகுந்து கடு வெளியில் நிறைகின்றது.

கடுவெளியில் உள்ள விந்து கரக்கும் நாளமிலா சுரப்பி யில் சுரந்து நிற்கும் விந்துடன் ஆக்ஸிஜன் மோதி மோதி சூடான ஆக்ஸிஜனாக மாறும். இதனை மனதில் கொண்டு சாதனை செய்யுங்கள்.

கடுவெளியில் கீழே உள்ள புனல் போன்ற மூலா தாரத்தை வாயு அழுத்த மேலும் மேலும் கும்பம் செய்யுங் கள். சாதனை செய்யும்போது தனித்த காற்றோட்டமான இடத்தில் பிராணயாமம் செய்யுங்கள்.

நாளுக்கு நாள் முன்னேறுங்கள். பொறுமையாக நாள் தோறும் செய்யுங்கள். அதிகம் பேசி பேசி காற்றை வீணாக் காதீர்கள். மௌனமாக சாதனையிலேயே குறியாக இருங்கள். Slow But Stadily wins the race.

இரட்டை நாடிக் குழாயில் வரும் ஆக்ஸிஜன் கடு வெளியில் அழுத்தி மூலாதாரத்தை திறக்க வேண்டும் என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறிக் கொள்ளுங்கள். மூலாதாரம் திறக்க இறைவனை வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

பிராணயாமப் பயிற்சி செய்யும் போதும். உள் உறுப்பு களைக் குறித்து தியானம் செய்யும் போதும் வேஷ்டி

அல்லது லுங்கி இவைகளை இடையில் இறுக்கிக் கட்டாமல் தளர்த்தி விடுங்கள், ஜட்டி அணியாதீர்கள். தனிமைக்கு வசதி உள்ளவர்கள நிர்வாணமாக சாதனை செய்வது நலம். சட்டை அணியாதீர்கள். மின் விசிறியைச் சுழல விடாதீர்கள். சாதனையின் முடிவில் நகத்தால் புருவ மத்தியில் கீறிக் கொண்டு ஐந்து நிமிடங்கள் கீறிய பகுதியில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஆரம்பக் கட்டத்தில் அதிகநேரம் சாதனையில் ஈடுபட வேண்டாம். காலையில் முப்பது நிமிடம், மாலையில் முப்பது நிமிடம், இரவில் தியானத்தில் முப்பது நிமிடம் என்று முறை வகுத்துக் கொண்டு செய்தால் போதும்.

புகை பிடிப்பதால் ஆக்ஸிஜன் ஓட்டம் நுரையீரலில் குறையும். எனவே புகை பிடிப்பதைத் தவிருங்கள். காப்பி, டீ குடிப்பதால் பாதகம் ஏதுமில்லை. காப்பி டீக்குப்பதிலாக சுக்குக் காப்பி பருகுவதால் உடல் சூடு அதிகமாகும்.

சுரம் வந்தால் சாதனையை நிறுத்தி விட்டு, சுரம் சரியானதும் சாதனையைத் தொடங்குங்கள்.

இளைஞர்கள், விந்து வீரியம் உள்ளவர்கள். இளைஞர்களுக்கு எளிதாக குண்டலினி விழிப்பு ஏற்படும். குண்டலினி விழிப்படைந்தவர்கள் அரசனுக்கு நிகரானவர்கள். நமக்குள்ளேயே அரசனாகும் தகுதி இருப்பதால் நாமே நமக்கு நண்பர்கள்.

நிதானமாக முயலுங்கள். செய்வதை உணர்ந்து செய்யுங்கள். சாதனையில் நுழைந்தால் தான் அதன் நுட்பங்கள் புரியும்.

அஞ்சாதீர்கள், குழப்பமடையாதீர்கள், எந்தக் குழப்பத்தையும் மூளை தீர்த்துக் கொண்டு தெளிவு காணும். அனைவருக்குள்ளும் இறைவன் குண்டலினியை அடையும்

உள்ளுணுர்வை வைத்துள்ளான். பிறந்த குழந்தை பால் குடிப்பதைப் போல நமக்குள்ளேயே அந்த ஞானம் உள்ளது, தொப்புள் கொடிபோல் உள்ள சுழுமுனை நாடிக்கு ஆண்மை உள்ளவர்கள் அனைவரும் வேலை கொடுக்க வேண்டும். யோகிகளும் ஞானிகளும் நிறைந்த சமூகமும், நாடும் செழிப்பாக இருக்கும். சாதனையில் இறங்குவங்கள்.

முயலுங்கள், முயற்சி திருவினையாக்கும். தட்டுங்கள் திறக்கப்படும். கேளுங்கள் தரப்படும், தேடுங்கள் கண்டடைவீர்கள்.

புரியாமல் செய்யும் சடங்குகளை விட புரிந்து செய்யும் சாதனையே பயன் உள்ளது.

பிராணயாமத்தில் இடகலை, பிங்கலை, இரட்டைக் குழாயில் அதிக ஆக்ஸிஜனைச் செலுத்தி, கடுவெளியில் விந்து சுரபியுடன் ஆக்ஸிஜனைச் சூடேற்றி அழுத்தி மூலாதாரத்தைத் திறந்து சூழுமுனை நாடியில் வாயுவை பாய வைத்து புருவ மத்தியில் வழிய விடுங்கள்.

சாதனை அமர்ந்து செய்யும் போது முதுகில் குறு குறுப்புத் தோன்றினால் அதிக நேரம் சாதனை செய்யுங்கள். விடாமல் கும்பம் செய்யுங்கள். குண்டலினி விழிப்பதற்கு அறிகுறி முதுகில் குறு குறுப்பு ஏற்படுவது.

இப்போது வாயு சுழுமுனையில் மேலே ஏறுகின்றது. சுழுமுனையில் ஏறும் வாயு பின்னந்தலையில் ஊர்வதை உணரலாம்.

இப்போது சாதகன் விடாது முயன்றால் வாயு பின்னந் தலையில் இரண்டாகப் பிரிந்து இருகாது மடல்களுக்கு மேல் ஊர்வதை உணரலாம். அதன்பின் வாயு இரு புருவங்கள் வழியாக ஊர்வதையும் உணரலாம், பின் புருவத்தின் வழியாக வந்த வாயு புருவமத்தியில் பாம்பு தன் நாக்கை நீட்டுவதைப்

போல் மெதுவாக வெளியேறுவதை நன்றாக உணரலாம். முதலில் சிறிது சிறிதாக வெளியேறும் வாயு மடை திறந்த வெள்ளம் போல் பாய்வதை சாதகன் உணருவான். இதுவே சாதனையின் வெற்றியாகும்.

சாதகர்கள் வெற்றி பெற்றதும் அஞ்சாதீர்கள். ஆயிரக் கணக்கான யோகிகள் பெற்ற அனுபவம்தான் இது. விந்து எண்ணை கலந்த வாயு மூக்கின் மேலும் கன்னத்தின் மேலும் மார்பின் மேலும் தவழ்ந்து சுழன்று உடலெங்கும் ஓடும். புருவமத்திக்கு மேல், மூன்றாக வாயு பிரிந்து நாமம் போல் மேலேறி உச்சந்தலையில் இறங்கும். மூளைக்குள் குளுமை தோன்றும்.

தேகம் சாகும் வரை புருவ மத்தியிலிருந்து வேகமாக வாயு வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். சிறிது காலம் ஆச்சரியமாக இருக்கும். அதற்குப்பின் மூச்சு விடுவது போல அதுவும் ஒரு சாதாரண விசயமாக யோகிக்கு மாறி விடும்.

குண்டலினி விழிப்படைந்த பின் தரிசனங்கள் மூலமும், குரலொலிகள் மூலமும், உலக பொருள்கள் மூலமும் ஏராள மான ஞானப்பாடம் நடக்கும். குண்டலினி விழிப்படைந்த காலம் முதல் பன்னிரண்டு வருடங்கள் கழித்து யோகி ஞானியாக மாறுவான். ஞானி படிப்படியாக பிரம்மஞானி நிலைக்குச் செல்கின்றான். இந்த ஞானப்பாடம் 66 வருடங்கள் நடக்கும். இதுவே குண்டலினி முழு சாதனை.

கணபதியும் குண்டலினி யோகமும்

துதிக்கை :



சுழுமுனை நாடி மூலாதாரத்தில் இருந்து சற்றே கீழே சென்று U வடிவில் வளைந்து பின் மேலேறி நீண்டு சென்று இதயப் பகுதிக்குப் பின்புறம் சற்று வளைந்து திரும்பி மீண்டும் மேல் நோக்கி வளைந்து திரும்பி கழுத்து வழியாக பின்னந்தலைக்குச் சென்று இரண்டாகப் பிரிந்து இரு காதுகளுக்கு மேல் ஓடி இரு புருவங்களின் வழியாக புருவ மத்தியில் இணைகிறது. இதுவே சுழுமுனை நாடியின் வடிவம். இந்த சுழுமுனை நாடியின் வடிவமும் தமிழின் ஓ வடிவமும் ஒன்றாக இருக்கும்.

மூலாதார புனலை ம் எழுத்துக்கு உவமையாக கூறினர். ம் போல உள்ளது மூலாதார வாயில் என்றனர். ஓ வடிவையும் ம் எழுத்தையும் சேர்த்து ஓம் என்று உவமையாகக் கூறினர். ஓம் என்பது சுழுமுனை நாடிக்கு உவமை.

(படம்—16ம் பக்கம் பார்க்க)

யானை முகம் :

யானையின் தும்பிக்கைக்குள் காற்று எப்படி நுழைகின்றதோ அதே போல் சுழுமுனையில் காற்று நுழைகின்றது என்பது உவமை.

யானையின் தும்பிக்கை காற்று புகுந்து வெளிவரும் இரு வழிப் பாதை. சுழுமுனை நாடியோ காற்று உள்ளே புகுந்து

ஆங்ஞையில் வெளிப்படும் ஒருவழிப் பாதை. துதிக்கையைப் போல சுழுமுனை உள்ளது என்பது ஒரு ஒப்பீடு ஆகும்.

பாம்புகள் உவமை :

குண்டலினி விழிப்பை பல யோகிகள் பல பெயர்களில் அழைத்தனர்: சிவயோகம், சக்தியோகம், ராஜயோகம், விஷ்ணுயோகம், புஜங்கி, ஜென், சிலுவைப்பாதை, மெக்கா மெதினா வழிக்குகை, இயமநியமம் என்றெல்லாம் அழைத்தனர். பலப்பல உவமைகள் மூலம் குண்டலினி யோகத்தை விளக்கினர். குண்டலினி வாயு ஓட்டம் எப்படி இருக்கு மென்றால் படமெடுத்து நிற்கும் பாம்பு போல் இருக்கும் என்றார் ஒரு யோகி. இது ஒரு உவமையே.

இதனை வைத்து கற்பனைகள் பல தோன்றின. பாம்பு வழிபாடு தோன்றியது. மக்கள் தேவையில்லாமல் குண்டலினி யோகத்தை குறித்து அச்சம் கொண்டனர்.

குண்டிப் பகுதிக்குச் சற்று மேலே தன் வாலை தன் வாயாலேயே கவ்வியபடி குண்டலினிப் பாம்பும் படுத்து உள்ளது. அதனை தட்டி எழுப்ப வேண்டும் என்று புரியாமல் கூற முற்பட்டனர். இதனைக் கேட்ட மக்கள் குண்டலினி விழிப்படைவது பாம்பு உள்ளே விழிப்படைவது என்று எண்ணிக் குழம்பினர். இந்த அச்சம் தேவையற்றது. குண்டலினி என்பது ஒரு வாயு ஓட்டம். படமெடுத்து நிற்கும் பாம்பு போல் அது உள்ளது என்பது ஒரு உவமை. அவ்வளவு தான்.

சிற்பிகள் சிற்பத்தின் மூலமும், ஓவியர்கள் ஓவியத்தின் மூலமும், கவிஞர்கள் கவிதையின் மூவமும், ஆடற் கலைஞர் கள் நாட்டியத்தின் மூலமும் குண்டலினி யோகத்தை உவமை கள் மூலம் விளக்கினர்.

உவமைகளில் உள்ள செய்தியை மட்டும் அறிந்து தேவை யற்ற சடங்குகளைத் தவிர்ப்பது பகுத்தறிவாகும்.

ஐந்துகர உவமைகள் :

குண்டலினி யோக சாதகனுக்கு சாதனைப் படிகள் ஐந்து ஆகும்.

1. சிறு வயது முதல் சிந்தனையை குண்டலினியில் செலுத்து அதனைச் சிறிது சிறிதாக அறிதல் வேண்டும்.

விந்து பருவ வயதில் விளைந்த பின்னரே குண்டலினி கைக்கூடும் என்றாலும், சிறுவயதில் கோயிலுக்குச் செல்லுதல், தோப்புக்கர்ணம் போடுதல், பொட்டில் குட்டிக் கொள்ளுதல் மலையேறுதல், விழுந்து கும்பிடுதல் முதலிய செயல்களைச் செய்து வந்தால் புட்டப் பகுதியில் உள்ள ஞான உறுப்புகள் பருவ வயதில் நன்கு செயல்படும். சிறுவர்களை கணபதியம் மூலம் குண்டலினி சாதனைக்கு தயார்படுத்துவது முதல்படி. இனிப்புகள் என்றால் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். சிறுவர்களுக்கு பஞ்சாமிர்தம், பால், தேங்காய் இவைகள் சத்துணவுகள். சிறுவயதில் சிறுவர்களுக்கு அவரவர் தாய் மொழியும், அந்தந்த சமூக பழக்க வழக்கங்களே சிறந்தது. சிறுவர்களை குண்டலினி பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லு வதைக் காட்ட விநாயகரின் ஒரு கரத்தில் கொழுக்கட்டை உள்ளது.

2. இரண்டாவது சாதனையின் கட்டம் விந்து விளையும் பருவம்.

குண்டலினி சக்தி என்றால் என்ன? என இளைஞன் அறிகின்ற பாடப்படி இது. இங்கு சரியான அணுகு முறையில் குண்டலினியைப் பற்றி சாதகன் அறியவேண்டும். போலி வழியில் குண்டலினியை அடைய எண்ணாமல் சாதகன் தெளிவான வழியில் செல்ல வேண்டும்.

பிராணயாமப் பயிற்சி காமக் கட்டுப்பாடு முதலியன இரண்டாவது படியில் வற்புறுத்தப்படுவது. எனவே

விநாயகரின் இரண்டாவது கரத்தில் அங்குசம் உள்ளது. தவறான வழியில் செல்லும் மதம் பிடித்த மூளையை அடக்கி சரியான பாதையில் திருப்புவது அங்குசத்துக்கு உவமை.

3. மூன்றாவது காலக்கட்டம் குண்டலினி விழிப்படையும் பரபரப்பான காலம்.

இட பிங்கல நாடி தரும் ஆக்ஸிஜன் அழுத்தம் காம வாயுவாக மாற மூலாதாரத்தின் வாய் திறந்து மூலவாயு வேகமாக உட்புகும் சாதனை காலம். சுழுமுனை நாடியில் ஐந்து சக்கரத்தில் சுழன்று மேலேறி ஆக்ஞையின் (புருவமத்தி) வேகமாக வாயு வெளியேறும் காலகட்டம் இது. சாதகனுக்குப் பரபரப்பான காலம். குண்டலினி விழிப்படைந்ததும் ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்ணை மூடினால் ஒளி வட்டம் தோன்றி புதுமைகளை உணர்த்தும் ஆச்சரியமான காலமிது. இந்தப் படியில் சாதகன் குண்டலினி யோகியாக மாறிவிட்டான். குண்டலினி விழிப்படையும் காலமாதலால் விநாயகரின் ஒரு கரத்தில் படமெடுத்தாடும் பாம்பு உள்ளது.

4. நான்காவதுக் கட்டம் குண்டலினி யோகிக்குக் கிடைக்கும் அனுபவங்கள் :

தரிசனங்கள், பாடங்கள், உலக பொருள்கள் உள்ள காரணங்கள், ஆகாஷ வாணி தரும் செய்திகள் உள், ஜோதி, வெளி ஜோதி தரிசனம் என்று பல ஆயிரக்கணக்கான நிகழ்ச்சிகளை யோகி உணரும் கட்டம் இது. 12 வருடங்கள் நடத்தப்படும் பாடத்தின் இறுதியில் யோகி ஞானியாகின்றான்.

கூர்மையான முன் மூளையுள்ள யோகி பாடங்களை பெறுவதால் அம்பும், வில்லும் விநாயகரின் நான்காவது கையில் உவமை பொருட்களாக உள்ளது. வில் குண்டலினி எழுந்த நிலையையும், அம்பு கூர்மையான அறிவையும் குறிக்கும்.

5. ஐந்தாவதுக் கட்டம் ஞானி படிப்படியாக பிரம்ம ஞானியாக மாறுதல் :

ஓஜஸ் என்னும் பேரறிவு நிலையை குறிக்கும் கனிந்த மாம்பழமும், உறுதியான இளமையான உடலைக் கொண்டு திகழ்வதை அமிர்த கலசமும் உணர்த்தும். நல்ல உடலிலேயே ஞானம் சேரும்.

வினாயகர் துதிக்கையான ஐந்தாவது கரத்தில் மாம்பழம் அல்லது அமிர்த கலசம் வைக்கப்பட்டு தேஜஸ், ஓஜஸ் நிலைக்கு உவமையாக கூறப்பட்டது. பேரறிவு பெருகும். எப்போதும் இளமையான தேகம் கிடைக்கும்.

இனி வரும் விளக்கம் உவமைகள் அனைத்தும் சாதகன் கடக்கும் ஐந்து படிகளில் கிடைக்கும் அனுபவம் அல்லது உறுப்புகளைப் பற்றிய விளக்கமாக இருக்கும். உருவங்கள் அனைத்தும் ஐந்து படிகளின் உவமைகள்.

யோகிகள் கண்ட அனுபவத்தை, பலபல சிலைகளிலும், ஓவியத்திலும், கவிதையிலும், நாட்டியத்திலும், கதைகளிலும் கூறினர். சிலைக்கு சிலை உருவங்களின் கைகளில் உள்ளப் பொருட்கள் வேறுவேறாக உள்ளது.

உவமைப் பொருட்களின் பட்டியல் நீண்டுக் கொண்டே போகின்றது. இங்கு ஐம்பதுக்கு மேற்பட்ட உவமைகளுக்கு விளக்கம் தந்துள்ளோம்.

லிங்கம் : மூடிய நிலையில் உள்ள மூலாதாரப் புனலை உணர்த்திடும் உவமை. மூலாதாரப் புனல் வடிவிற்கு மேலுள்ள சதை கறி லிங்கம் போல உள்ளது.

மாதுளை : வினாயகர் கையிலுள்ள பிளந்த மாதுளை திறந்த நிலையிலுள்ள மூலாதாரத்தைக் காட்டும் உவமை.

மூஞ்சூர் : மோஷிகம், எலி, பெருச்சாலி, மூஞ்சூர் அனைத்தும் ஒரே செயலையே செய்யும். எலி வலை வாயில்களை அடைத்து விட்டால் எலி புதிதாக வலை தோண்டி வழி செய்து தப்பிக்கும்.

கடுவெளியில் சூடான ஆக்சிஜன் அழுத்தத்தில் தவித்து மூலாதாரத்தை திறந்து கொண்டு பாய்கிறது. இது ஒப்பீட்டு உவமை.

விநாயகருடன் சரஸ்வதி லட்சுமி : குண்டலினி விழிப்படைந்தப்பின் தெளிவான ஞானம் கிடைப்பதை சரஸ்வதி மூலமும், சக்கர தரிசனம், கை தரிசனம் சக்கரவர்த்தியாகும் நிலையும் ஐஸ்வரியம் பெரும் நிலையும் சாதனுக்கு பெற்று தருவதால் லட்சுமியும் உவமையாகக் கூறப்பட்டனர். இங்கு விநாயகர் வடிவம் குண்டலினிக்கு உவமை. குண்டலினி மூலம் கிடைக்கும் ஞானத்திற்கு சரஸ்வதி உவமை. தரிசனம் கிடைக்கப் பெறும் சாதகன் உலகத்தில் ஐசுவரியமும் பதவியும் பெறுவதற்கு லட்சுமி உவமை.

படத்தை மட்டும் வீட்டில் மாட்டினால் போதாது குண்டலி சாதனையும் செய்ய வேண்டும்.

தாமரை : எல்லா தெய்வங்களின் கைகளிலும் தாமரை இருக்கும். தாமரையின் தண்டு, சுழுமுனை நாடிக்கு உவமையாகவும், தாமரை மலர் ஆக்ஞையின் வெளிப்படும் வாயுவுக்கு உவமையாகவும் கூறப்பட்டது.

மாதுளை போது மலர் கமலை :

உதிக்கின்ற செங்கதிர் உச்சித் திலகம்
உணுர்வுடையோர்
மதிக்கின்ற மாணிக்கம் மாதுளை போது
மலர் கமலை

— அபிராமி அந்தாதி

மாதுளை போது மலர்கமலை என்பது மாதுளையிலிருந்து வளர்கின்ற தாமரை என்பது. இது கவிதை உவமை. திறந்த மூலதாரத்தில் சுழுமுனை நாடியில் வாயு பாய்ந்து மலர்போல ஆக்ஞையில் வெளிபடுகின்றது என்பதை குறித்தது.

திரிசூலம், வேல் : வினாயகர் கரத்தில் திரிசூலம், வேல் முதலியன இருக்கும். புருவ மத்தியிலிருந்து மேலே நெற்றியில் ஊர்ந்து செல்லும் வாயு மூன்றாக பிரிந்து செல்லுதற்கு திரிசூலமும், சில நேரம் ஒன்றாக செல்வதற்கு வேலும் உவ்மையாக கூறப்பட்டது. யோகிக்கு ஏற்படும் ஒரு அனுபவம் உவமையாகவுள்ளது.

பாசம் : மூலாதாரம் முதல் சுழுமுனை நாடி பின்னந்தலையில் இரண்டாக பிரிந்து ஓடுவதன் வடிவம், சுருக்கிட்ட கயிற்றைப் போலுள்ளது என்பது உவமை. இதனை நாக பாசம் என்று கூறுவர்.

செந்தூரத் திலகம் : புருவ மத்தியிலுள்ள ஆக்ஞை சக்கரத்தை உணர்த்திடும் உவமை பொருள் செந்தூரம்.

ஒற்றைக் கொம்பு : இடப்பக்கம் பெண்மைக்கு, வலப் பக்கம் ஆண்மைக்கு என்பது அர்த்த நாரீஸ்வரன் உருவம். வினாயகரின் யானை முகத்தில் ஒற்றைக் கொம்பு ஆண் தன்மையும், கொம்பில்லா இடப்பகுதி பெண் தன்மையையும் குறித்த உவமை.

பிங்கலை மூலம் வாசிக்குள் புகும் காற்று மூர்கமாகச் செயல்படும். இடகலை மூலம் வாசிக்குள் புகும் காற்று நிதானமாக செயல்படும். இதனையே ஆண் பெண் உவமையாக சித்தரித்தனர்.

வல்லபை : குண்டலினி எழுச்சி வளைந்து நெளிந்து ஓடுவதை வாலைக்குமரிக்கு உவமையாகக் கூறினார்கள். சிலைவடிவில் குமரிப்பெண் நிற்கும் தோற்றம், ஒரு கால் தரையில் வேளாக ஊன்றி அந்தக் கால் முட்டி கொஞ்சம் மடங்கி

உள்வாங்கி, பின் புறத்தில் ஒரு நெளிவு, இடையில் ஒரு வளைவு, பின் அங்கத்தில் ஒரு சுளிவு, அதற்கு பின் கைகளில் ஒரு வளைவு, கழுத்தில் ஒரு வளைவு என்று விளங்குவாள் பருவப்பெண். குண்டலினி வாயு ஓடும் சுழுமுனைக்கு பருவ பெண்ணை உவமையாகக் கூறினார்.

மூலாதாரம் அடிமடியில் இருப்பது. அதில் குண்டலினி எழுகிறது. வல்லபை வினாயகரின் மடியில் நின்றபடி இருப்பது குண்டலினிக்கு உவமை.

சித்தி, புத்தி : புத்தி என்பது குண்டலினியால் கிடைக்கும் பேரறிவு என்னும் ஆன்மீக ஞானம் இறைவனுக்கு இணையான அறிவை தருவது குண்டலினி சித்தி என்பது குண்டலி மூலம் கிடைக்கும் யோக உடல் மற்றும் உறுதியான உடல். இதனையே காயசித்தி என்பர்.

புத்தி, சித்தி இரண்டு பாடங்களையும் இணைந்தே வழங்குவது குண்டலினி தேகம் நன்றாக இருந்தால்தான் பாடம் படிக்க முடியும்.

குண்டலினி விழிப்படைந்த பின் 12 வருடம் கழித்து 'நீ ஞானி' என்று ஆகஷவானி அறிவிக்கும்.

ஞானத்தின் இரண்டு வகையே புத்தி சித்தி. இரண்டும் வளர வேண்டும். இரண்டும் வளர்ந்து ஒரு எல்லையைக் கடப்பது ஞானம்.

முப்புரிநூல் : முப்புரி நூல் என்பது சுழுமுனை நாடிக்கு உவமை. நமக்குள் உள்ள சுழுமுனையில் மூலவாயு இயங்க செய்ய வேண்டும். வெளியில் பூனூலாக போட்டுக் கொள்வதால் பயனேதும் இல்லை.

தன்னுள் பார்பவனே பார்பனன்.

ஐயம் அறுத்தவரே ஐயர்.

பிரம்மத்தை உணர்ந்தவனே பிராமணன்.

இது காயம். மேலே இருப்பது ஆகாயம். இந்த உடலிலுள்ள பஞ்பூதத்தும்தான் எங்கும் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து அனைத்துயிரையும் ஒன்றாக பார்ப்பவனே பிரம்மத்தை உணர்ந்தவன்.

நகைகள் : சங்கிலி ஆரங்கள். அதனுடன் பதக்கங்கள் இவைகள் எல்லா தெய்வத்திற்கும் அணிவிக்கப்படுகின்றது பதக்கங்கள் ஐந்து சக்கரத்தின் வடிவைக் குறிக்கும்.

வினாயகரின் அரைஞாணில் உள்ள பதக்கம் மூலாதாரத்தை குறிக்கும். வட்டத்திற்குள் ஒரு சதுரம் கொண்ட பதக்கத்தின் நடுவில் சிவப்புக் கல் இருக்கும். பதக்கங்களின் ஓரங்கள் வேலைப்பாட்டுடன் இருப்பதை கவனிக்கக் கூடாது. பதக்கத்தின் மையத்தை மட்டுமே கவனிக்க வேண்டும்.

கழுத்திலிருந்து தொப்பிலுக்கு கீழ்வரை ஒரு ஆரம் தொங்கும். இது சுவாரதிஷ்டானத்தைக் குறிக்கும். இதன் பதக்கம் வட்டத்திற்குள் வட்டம். அந்த இரு வட்டத்தினுள் மற்றொரு வட்டம் இப்படி அமைந்திருக்கும். மஞ்சள், பச்சை, சிகப்பு கற்கள் பதக்கத்தில் பதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

வயிற்றின் தொப்பிலுக்கு மேல்வரை ஒரு ஆரம் தொங்கும். இதன் பதக்கம் வட்டத்திற்குள் முக்கோண அமைப்புடன் இருக்கும். இது மணிப்பூரக சக்கரத்தை குறிக்கும். நீலம், பச்சை இங்கு பதிக்கப்படும் கற்கள்.

இதயத்தை தழுவியபடி ஒரு ஆரம் விளங்கும்.. இதன் பதக்கம், வட்டத்தினுள் நட்சத்திர அமைப்புடன் இருக்கும். இது அனாகதச் சக்கரத்தைக் குறிக்கும். முத்து இதில் பதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

சூரியப் பிரபை சந்திரப் பிரபைக்கு நடுவே ஜடைபில்லை வரும். இதில் வட்டத்தில் முக்கோணமும், அந்த

முக்கோணத்தின் நடுவில் ஒரு வட்டமும் வரும்படி அமையும். விசுத்தி சக்கரத்தை குறிக்கும்.

சூரியக்கலை சந்திரக்கலையை சூரியப் பிரபை, சந்திரப் பிரபையை குறிக்கும்.

நெற்றி சுட்டிகை ஆக்ஞை சக்கரத்தைக் குறிக்கும். ஆக்ஞையிலிருந்து வாயு தலைக்கு ஏறுவதைக் காட்டும் நெற்றிச் சுட்டிகையில் சந்திரனுள் சூரியன் வடிவை அமைப்பர்.

கீரிடம் சிலநாள் அலங்காரப் பொருளாக இருக்கும். கிரிடம் ஆக்ஞையிலிருந்து வெளிபடும் வாயு தலைக்கு மேல் ஏறி நின்று இறங்குவதை காட்டும் உவமை. கீரிடத்தில் வெள்ளைக் கற்களும், வைரமும் பதிந்து இருக்கும்.

சலங்கைகள் : தெய்வங்களுக்கு ஆறுவகையான சலங்கை களை அணிவிப்பார்கள்.

குண்டலி விழித்து மேலறி ஓடி நெற்றியில் வருவதையும், அதனை ஆக்ஞை வெளியே சுழன்று சுழன்று தள்ளுவதையும் அழகான உவமையாக கூறுகின்றார் அருணகிரி நாதர். நமோ நமோ என்ற ஒலியுடன் வாயு வெளியில் வருகின்றது என்று உவமித்தார்.

"நாத பிந்து கலாதி நமோ நமோ" என்னும் பாடலில் இவ்வாறு அனுபவித்துக் கூறியுள்ளார்.

ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் கலீம் கௌம் கம என்பதே கணபதி மந்திரம்.

ஓம்—மூலாதாரத்தில் மூலவாயு பாயும் போது தோன்றும் ஒலி

ஸ்ரீம்—சுவாதிஷ்டானத்தில் சக்கரம் சுழற்றி வாயுவை மேலேற்றும் ஒலி.

ஹ்ரீம்—இது மணிபூரகத்தில் வாயு புகும் போது தோன்றும் ஒலி.

க்லீம்—இது அநாகத்தில் வாயு மேல்நோக்கி பம்ப் செய்யப் படும் ஒலி.

க்ளௌம்—பின்னந்தலையில் வசுத்தியில் தோன்றும் ஒலி.

கம—இது ஆக்ஞையில் வாயு தொடர்ச்சியாக வெளியேறும் ஒலி.

இந்த ஒலிகள் சலங்கை ஒலிகளாக விநாயகர் வடிவில் உருவகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது,

மணியின் நாதம் : கோயிலிலும், சந்தியிலும், வீடு களிலும் மணி இசைக்கக் காரணம், சுழுமுனை வாயு பின்னந் தலையில் இரண்டாக பிரிந்து இரு காது மடலுக்கு மேல் பல வாறாக மடிந்து மடிந்து புருவ மத்தியை அடைகின்றது. காது மடலுக்கு மேல் ஊர்ந்து செல்லும் நாடி காதுக்கருகில் நிசப்த மான நேரத்தில் ஒலியெழுப்பியபடி ஓடும். இந்த மெல்லோசை மணியின் நாதம் போல இருக்கும்.

குண்டலினி யோகிக்கு நிமிடத்திற்கு நிமிடம் அனுபவம் கிடைத்துக் கொண்டே இருப்பதால் பொழுது போவதே தெரியாது.

மத்தள வயிறு : மத்தியானத்தில் மத்தள சத்தம் கேட்கலாம் என்பது யோகிகளின் மறைமொழி. மத்திய ஸ்தானம் என்பது நாபியை குறிக்கும். மத்திய ஸ்தானத்தில் மத்தள சத்தம் என்பது குண்டலினி வாயு சுழுமுனையில் ஓடுகையில் ஏற்படும் ஒலியை குறித்துக் கூறியது. விநாயகரை மத்தள வயிற்றோன் என்பது பெயர் உவமை.

விபூதி, செந்தூரம். குங்குமம் : குண்டலினி விழிப்புக்கு முன்னர்தான் விபூதி, செந்தூரம், குங்குமம், நாமம் வைக்க

வேண்டும். குண்டலினி விழிப்பிக்குப் பின் விபூதி வைத்தால் வாயு ஓட்டத்திற்கு தடங்கல் ஏற்படும்.

குண்டலினி விழிப்புக்கு முன் விபூதி முதலியன அணிவது சாதனைக்கு பயன்படும். குண்டலினி விழிப்புக்குப் பின் உடல் முழுதும் தவழும் வாயுவிற்கு தடை ஏற்படும். உறுத்தும் நகைகள் அணிந்தாலும் உறுத்தும்.

வீட்டில் இருக்கும் போது சட்டை அணியாதீர்கள். குண்டலினி சுழுமுனையில் ஏறுவதை தடை செய்யும். இடையை இறுக்கமாக பிடிக்கும் பேண்ட், ஜட்டி இவைகளை வீட்டிலிருக்கும் போது தவிர்த்தால் சாதகனுக்கு குண்டலினி ஏறுவதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

வேஷம் போடாதீர்கள். உண்மையாக சாதனை செய் யுங்கள்.

ஒரு காலை மடக்கி அமர்ந்த நிலை : எல்லா தெய்வங் களும் இப்படித்தான் அமர்கின்றனர். ஒரு காலை மடித்து அமர்ந்த நிலை ஓ என்னும் சுழுமுனை வடிவை குறிப்ப தாகும்.

ருரு : தமிழ் எழுத்துக்களே குண்டலினி சுழுமுனை வடிவத்தையும் அதனுள் உள்ள சக்கரத்தை காட்டும ஒப்பு வடிவமாக உள்ளது. சுழுமுனையிலுள்ள சக்கர வடிவில் உள்ள சொல் குரு. சக்கரங்கள் யோகிக்கு பாடங்கள் தந்தபடி உள்ளன. சக்கரங்கள் மாறி மாறி தரிசனம் காட்டி போதிக்கும். எனவே இதனை குரு என்றனர்.

குரு இல்லாமல் ஞானம் வராது என்பது குண்டலினி விழிக்காமல் ஞானம் ஏற்படாது என்பதை குறிக்கும். வினாயகரை மௌன குரு என்பர்.

தமிழை ஆழமாக ஆராய்ந்தால் தமிழ் வரலாற்றில், தமிழ் வரிவடிவில், தமிழ் சொல்லில், பழமொழியில் ஏராள மான ஆன்மீக பாடங்கள் உள்ளன.

விநாயகன் தம்பி ஆறுமுகம் : விநாயகரை மூலாதாரத்திற்கு அதிபதி என்று கூறுவர். மூலாதாரம் விநாயகரானால் அதற்கடுத்துள்ள 5 சக்கரங்கள், மற்றும் கபால வாயில் அனைத்தும் சேர்ந்து ஆறுமுகமாக தம்பியாக கூறப்பட்டது.

முதல்வர் : மூலாதாரமே வாயு பாயும் முதல் வாயில். மூலாதார அதிபதி விநாயகர் என்பது யோக மரபு. எனவே விநாயகருக்கு முதலிடம் வைத்தனர்.

கரும்பு : குண்டலினிக்கு உவமை. சுழுமுனை நாடி வளைவானது. சில கரும்புகளும் வளைந்திருக்கும். ஆக்ஞையில் வெளிப்படும் வாயு பத்து திசையிலும் பரவி செல்வது கரும்பு இலைபோல் உள்ளது என்பது உவமை.

கொடி : கொடிக் கம்பத்தை போல நடு முதுகும், அதிலுள்ள கயிறு சுழுமுனை நாடி போலவும், ஆக்ஞையில் வெளிபடும் வாயு கொடி காற்றில் ஆடுவது போலவும் உள்ளது என்பது உவமை. இதனை கம்பசூத்திரம் என்பர்.

சங்கு : திறந்துக் கொண்ட மூலாதாரத்திற்கு உவமை. கனவில் சங்கு தரிசனம் கண்டவர்களுக்கு வாழ்வில் குண்டலினி விழிப்பு எளிதாக நடக்கும்.

ஆறு : வேகமாக கரையினுள் செல்லும் ஆற்றைப் போல் குண்டலினி வாயு சுழுமுனையில் பாய்ந்து ஓடுகின்றது. குகையில் பிறக்கும் கங்கை குண்டலினிக்கு உவமை. ஆற்றைப் போல சுழுமுனையில் வாயு ஓடுகின்றது என்பதை நினைவுப் படுத்த விநாயகரை ஆற்றோரம் வைத்தனர்.

அரசமரம் : அரசமரத்தின் அடிமரம் நீண்டு பின் பலக் கிளைகளாக இலை மூடி உள்ளது. இது ஆக்ஞையிலிருந்து தலைக்கு மேல் செல்லும் வாயு சுழல்வது போல உள்ளது என்பதற்கு ஒப்பீடு.

புத்தருக்கு போதிமரத்தடியில் ஞானம் வந்தது என்பது குண்டலினி விழிப்பையே குறிக்கின்றது.

கிணற்றடிப் பிள்ளையார் : சுழுமுனைக் குழாய் கிணறு போல உள்ளது என்பது உவமை. கிணறு பொங்குவது போல கனவு வந்தால் குண்டலினி வெற்றி கிடைக்கும்.

குகை : சுழுமுனை குகை போலுள்ளது என்பது உவமை. முருகனுக்கு குகன் என்று பெயர். முருகன் பிரம்மனை குகையில் அடைத்தான் என்பதும், இராமாயணத்தில் குகன் இராம லக்குமண ஜானகிக்கு கங்கையை கடந்து சித்திரக்கூடத்தைக் காட்டினான் என்பதும் மித்தாலஜி உவமைகள்.

ஜைன் துறவிகள் குடைவரை கோயில்களிலும், குகைகளிலும் வாழ்ந்து சுவர்களில் உவமைகளை செதுக்கினர்.

மாமல்லபுர குடைவரைக் கோயிலில் வினாயகர் உருவம் உள்ளது.

கோபுரம் : கோபுரத்திற்கு மேலே மேலே ஐந்து வாயில்களை வைப்பர். இது குண்டலினிக்கு கட்டிட உவமை. கோயிலில் விமானங்கள். ஒவ்வொரு தெய்வத்திற்கும் 5 சக்கர வடிவில் அமைப்பர்.

மூலாதாரத்திற்கு—வினாயகர்

சுவாரதிஷ்டானத்திற்கு—பராசக்தி

மணிப்பூரகத்திற்கு—மகாவிஷ்ணு

அனாகதத்திற்கு—ருத்திரன்

விசுத்தி—மகேசன்

ஆக்ஞை—சதாசிவம்

சக்கரத்திற்கு ஏற்ப வடிவில் சந்நிதிகளுக்கு விமான வடிவம் அமையும். சிறு கோயில்களில் தெய்வத்திற்கு ஏற்ப கோபுர வாயில்கள் அமையும்.

பிரம்மம் என்பது மூளையில் சேரும் ஞானம். எனவே பிரம்மனுக்கு கோயில் இல்லை.

குளம் : மூலாதாரத்தைக் குறிக்கும் உவமை. குளம் முதல் கோபுரம் வரை சேர்த்துக் காண வேண்டும். குளத்தின்

நடுவில் உள்ள மண்டபம் டும் வடிவில், மூலாதார வடிவில் இருக்கும். குளத்தங்கரையில் பிள்ளையார் இருப்பார்.

தோப்புகரணம் : த்வாப்யாம் கர்ணம் என்ற சமஸ்கிருத சொல் தோப்புக்கரணம் என்று மறுவிவிட்டது. இடது கையால் வலது காதையும், வலது கையால் இடது காதையும் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து உட்கார்ந்து எழுதல். சிறுவர்கள் இப்படி செய்வதால் புட்டப்பகுதியிலுள்ள ஞான உறுப்புகள் பருவத்தில் நன்கு செயல்படும்.

தேங்காய் உடைத்தல் : சிறுவர்களுக்கு தேங்காய் தருவதால் ரத்தம் சுத்தமாகின்றது. நல்ல மூளை வளர்ச்சியும் நல்ல சிந்தனையும் தேங்காய் உணபதால் உண்டாகும். தேங்காயிலும், இளநீரிலும் உடலையும் மூளையையும் சுலபமாக செயல்படுத்தக்கூடிய சத்துக்கள் அதிகமுள்ளது. உடலிலுள்ள தேவையற்ற அமிலத்தை தேங்காய் பால் நீக்குகின்றது. உடலை யோக சாதனைக்கு தயார்படுத்துவது தேங்காய். ஆரம்பக் கட்ட சாதகன் சிறுவன். அவனை குண்டலினி சாதனைக்கு தயார்படுத்துவது சமூகத்தின் கடமை.

தேங்காயை சிறுவர்களுக்கு தாருங்கள். தொட்டிக் கட்டி தேங்காயை உடைத்து காசு சேர்க்காதீர்கள். சிலரின் சுய நலத்தினால் இக்கால இளைஞர்கள் சிறுவயதிலேயே வெம்பி விடுகின்றார்கள். திசை தெரியாமல் தவிக்கின்றார்கள். கோயிலுக்கு வரும் இளைஞர்களுக்காவது பொது நலத் தொண்டு செய்யுங்கள்.

எந்தப் புற்றில் எந்த பாம்போ?

விக்ரகங்களை கழுவுதல் : உலோக விக்ரகங்களை விபூதி, சாம்பல் போட்டுத் துலக்கிக் கழுவி நெய், எண்ணெய் முதலியன லேசாகத் தடவி பளிச்சிட செய்ய வேண்டும். இதுவே அபிசேகம் என்பது. பாலையும், தேனையும், பஞ்சாமிர்தத்தையும், அதிக எண்ணெயும் விக்ரத்தின் மேல் கொட்டி ஊற வைத்தால் விக்ரகம் பாசிப்பிடித்து அழகிழந்து விடும்.

கல்சிலைகளை நீர்விட்டுக் சமுவி விபூதியால் தேய்த்தால் போதும். எண்ணெய், நெய், பஞ்சாமிர்தம், பால் முதலியன ஊற்றினால் கல்சிலை மீது அழுக்குப் படிந்து உவமைகள் அழிந்து பயனற்றுப் போகும்.

தொல்பொருள் மதிப்பீடுபடி விக்கரகங்களும், சிலைகளும் மதிப்பற்றதாக மாறிவிடும்.

எதையும் உணர்ந்து செய்யுங்கள். குண்டலினி உவமை களை மறைக்காதீர்கள். உண்மைகளை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டவே சந்நிதியில் ஏராளமான விளக்குகளை வைத்தனர். லட்சதீப பண்டிகைகளை வைத்ததுடன், விக்ரகத்தை கற்பூரம், தீப்பந்த ஜோதியில் காட்டி மக்களை பார்க்க வைத்தனர். இக்காலத்தில் மின்விளக்குகளை பொருத்தி உவமைகளை மக்கள் காணும்படி செய்யலாம். சிலருக்கு வெளிச்சம் போட்டால் பிடிக்காது.

குத்துவிளக்கு : குத்து விளக்கின் வடிவம் நெளிந்து மெலிந்து வளைந்து அமைக்கப்பட்டு அதன் மேல் வேல் போன்ற அமைப்போ பறவை வடிவமோ அமைந்திருக்கும். இது குண்டலினி வடிவம் மற்றும் ஆக்ஞையில் வெளிப்படும் வாயுவிற்கு உவமையாக கூறப்பட்டது.

அன்னப் பறவை : ஆக்ஞை வெளிப்பட்ட நெற்றியில் முன்மூளை குவிந்து கூர்மையான அறிவுடன் இருக்கும். எது பொதுநலம், எது சுயநலம் என்பது விளங்கும். உலகில் உள்ள மற்றும் விண்ணிலுள்ள அனைத்தும் உணர்த்துவதை உள்ள படி உணருபவன் குண்டலி யோகி. உருவத்திலும், உலகிய லிலும், கலைகளிலும் உள்ள பயனுள்ள செய்திகளை பகுத்து பயனற்ற செய்திகளை விடுவதும் பேரறிவின் செயல். அன்னம் பாலையும் நீரையும் பிரித்து உண்ணும் என்று கூறுவர். சரஸ்வதிக்கு அன்ன வாகனம் என்பது கற்கும் கல்வி யில் பயனுள்ளதை கொண்டு, பயனற்றதை விடுவதை காட்டும் ஒப்பீடு அது.

அடிவயிற்றை சுட்டிக் காட்டும் இடக்கை : அடி வயிற்றினுள் மூலாதாரத்தை திற, சுழுமுனையில் வாயுவை செலுத்து, வாயு ஓடி ஐந்து சக்கரத்தில் தள்ளுண்டு ஆக்ஞை யில் வெளிப்படும். இதுவே அடிவயிற்றை சுட்டிக்காட்டி வினாயகர் உருவம் குறிப்பால் உணர்த்துவது.

இடக்கையை கீழாகக் காட்டி வலக்கையை மேலாகக் காட்டுதல் : பொதுவாக இந்துமத தெய்வங்களும், ஏசுவின் உருவமும் ஒருக்கையை கீழ் நோக்கியும், மறு கையை மேல் நோக்கியும் வைத்துள்ளபடி சித்தரிக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள் கீழுள்ள மூலாதாரத்தினுள் மூலவாயுவை செலுத்தி மேலுள்ள ஆக்ஞையில் வெளிப்படுத்து என்பதாகும்.

ஒருகை அடிமடியை சுட்டிக் காட்டி மற்றொரு கை மேலே காட்டுவது : இதுவும் மூலாதாரத்தை சுட்டி ஆக்ஞை யில் வாயுவை வெளிப்படுத்தக் கூறும் பாவனை.

ஒருமுறை மூலாதாரம் திறந்து மூல வாயு புகுந்து ஆக்ஞை யில் வெளிப்பட்டு விட்டால் உறக்கத்திலும், ஆழ்ந்த தூக்கத் திலும் அது வெளிபட்டுக் கொண்டே இருக்கும். சுவாசிக்கும் காற்றின் ஒரு பகுதி இட பிங்கல நாடியில் நுழைந்து, மூலாதாரத்திற்குச் சென்று சுழுமுனை நாடியில் சக்கரங்களில் பம்பாகி ஆக்ஞையில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இது ஒரு வழி வாயு பாதையாக மாறிவிடும். இது தேகம் இறக்கும் வரை தொடர்ந்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆரம்பத் தில் சாதகனுக்கு இது ஆச்சரியமாக இருக்கும். பின் மூச்சு விடுவது போல அதுவும் வழக்கமான ஒன்றாக மாறிவிடும். ஆனால் ஞானம் வளர்ந்துக் கொண்டே இருக்கும். உடலோ உறுதியாக இளமையாகவே இருக்கும்.

மூன்றுப்பட்டை விபூதியின் விளக்கம் : வாழ்கை மூன்று வகைப்படும். ஆன்மீக வாழ்கை, பொருளாதார வாழ்க்கை, காமிய வாழ்கை. இந்த மூன்றுத் துறையும் வேறுவேறானது என்றாலும் மூன்றுமே மனிதனுக்கு வேண்டும்.

குண்டலினி விழிப்படைந்தவன் ஞானியாகவும் ஆகலாம். அதேக் காலக் கட்டத்தில் செல்வந்தனாகவும் ஆகலாம். இல்லறத்திலும் ஈடுபடலாம்.

குண்டலினி விழிப்படைவதற்கு முன் சில மாதங்கள் காமக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பது முக்கியம். குண்டலினி விழிப்படைந்தப்பின் எந்தக் கட்டுப்பாடும் தேவையில்லை.

மற்றவர்களைவிட குண்டலினி விழிப்படைந்தவர்கள், பொருளாதாரத்திலும் காமத்திலும் சிறந்து இருப்பர்.

குண்டலினி சாதனையில் இறங்குகின்றவர்கள் கோமனம் கட்டிக் கொண்டு போக வேண்டும் என்ற நினைப்பையெல் லாம் விட்டு ஒழியுங்கள்.

எத்துறையில் இருப்பவர்களும் குண்டலினி யோகம் செய்யலாம்.

நறுமணம் : மலர் மணமும், சந்தனமும், கந்தமும் சாம்பிராணியும், தீயிலிடும் மூலிகைகளும் நாசிக்கு மணத்தை தருவதுடன் மனதிற்கும் உற்சாகம் அளிக்கின்றது. நுரையீர லிலுள்ள கோடிக்கணக்கான காற்றறைகள் நன்கு செயல்பட இது பயன்படும்.

நெய்யை உணவிலிட்டு உண்ணுவதைவிட நெய்யை நெருப்பிலிட்டு நுகர்ந்தாலும், வெண்ணை உருக்கும் போது முகர்ந்தாலும் அதிக கொழுப்பு உடலில் சேருகின்றது. மூச்சு மூலம் உட்கொள்ளும் மூலிகை புகை உடலை யோக உடலுக்கு ஏற்ப மாற்றுகின்றது.

கோயிலுக்கு சென்றால் கந்தப் பொடிகளை பயன்படுத்தி நறுமணத்தை பரப்பி வைத்ததை முகர்ந்தால் நலம். மலர் மணமும் கற்பூர வாசனையும் சந்நிதிக்குள் சுழன்று வெளி வரும்படி சந்நிதி அமைப்புகள் டூம் வடிவில் உள்ளன.

வினாயகருக்கு தலை முதல் கால்வரையிலும் தரையில் புரள புரள பெரிய மலர்மாலை அணிவிப்பர். இது உடல் முழுதும் சுழலும் மூலவாயுவைக் குறிக்கும்.

மலர்கள் ஆரம்பக்கட்ட சாதகனுக்கு மிகவும் உதவும். எனவேதான் அக்கால குருகுலத்தில் பிரம்மச்சரிய ஒழுக்கத்தில் உள்ள சாதகன் பூக்களைப் பறித்து சிலைகளுக்கு போடுவர்.

உச்சிப் பிள்ளையார் கோயில் : திருச்சியில் பிள்ளையார் மலைமீது உள்ளார். தோப்புக் கரணம் போடுவது போல, படிகள் ஏறுவது புட்டப்பகுதியிலுள்ள மூலாதாரம் திறக்க உதவும்.

கோயில்களில் மணியோசைக் கேட்பது, பொட்டில் குட்டிக் கொள்வது, நறுமணத்தை நுகர்வது, தோப்புக் கரணம் போடுவது, விபூதி அணிவது, பிராசாதம் தேங்காய் சாப்பிடுவது அனைத்தும் குண்டலினி விழிப்படைய செய் வதற்காகவே ஆகும். மந்திரங்களின் உட்பொருள்கள் குண்டலினி பற்றி விளக்கமாகவும், குண்டலினி மூலமாக கிடைக்கும் ஞானத்தைப் பற்றிய விளக்கமாகவும் இருக்கும். இசையும், நடனமும் குண்டலினியை விளக்கும்.

சிறுவர்களும், ஆரம்பக் கட்ட சாதகர்களும் கோயில் களுக்கு செல்வது மிகமிக நல்லது.

கிராமங்களில் பிள்ளையார் கோயில்களில் ஐந்து வகை யான மரங்கள் இருக்கும். வேப்ப மரம், நெல்லிமரம், அரச மரம், வில்வ மரம், நாகலிங்க மரம் என்று ஐந்து நல்ல மரங்கள் இருக்கும். மகிழ மரம் முதலிய மரங்கள் உடலுக்கு நலம் பயப்பதுடன் அதன் இயற்கை சூழலில் வாழ்வது சுவாசத் திற்கு நல்லது.

குண்டலினிக்கு நுரையீரல் சுவரே முக்கியம். சுவரை கொண்டே சித்திரம் வரைய முடியும்.

கூத்தாடும் விநாயகர் : ஒருக் காலைத் தூக்கி விநாயகர் ஆடுவது சுழுமுனை சக்கரத்தில் வாயு தள்ளப்பட்டு தளும்பி தளும்பி மேலேறுவதை காட்டும் உவமை. இதனை அசைசபை என்பர். நடன சபை என்றும் கூறுவர்.

முப்பழம் : சாதகர்கள் மூன்று வகைப்படுவர்.

முதல்வகை சாதகருக்கு எளிதாக குண்டலினி விழிப்படைந்துவிடும். இது வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடுவது போல எளிமையானது. மூலாதார மூடி திறக்க முயற்சி செய்தால் போதும். இறைவனால் காரியமாக ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்களுக்கு சிறு முயற்சியாலேயே மூலாதாரம் திறந்துக் கொள்ளும்.

இரண்டாவது வகை சர்தகன் சிறிது கால முயற்சிக்குப் பின் சாதனை செய்து குண்டலினி விழிப்பை அடைவான். மாம்பழம் சாப்பிடும் போது கொட்டையிலிருந்து சதையை பிரித்தெடுக்கும் சிரமம் இவர்களுக்கு.

மூன்றாவது வகை பலாபழத்தை உண்பது போல கடினமான சாதனை. ஒரு ஆண்டுகள் வரை ஆகலாம். நேர்வழியிலேயே விடாது முயன்றால் ஆண்மையுள்ள அனைவரும் குண்டலினியை அடையலாம்.

கவிஞர்கள், சிற்பிகள், ஓவியர், கலைஞர்கள் போன்றவர்களும், யோகப் பரம்பரையை சேர்ந்த கல்வியாளர்களுக்கும், மூளை ஒன்றுபட்டு குவிந்து செயலில் ஈடுபடுவதால் அவர்களுக்கு குண்டலினி விழிப்பு விரைவாக நடக்கின்றது. இறைவன் அவர்களை காரியாத்மாக்களாக (செய்தி சொல்லும் மூளைகள்) படைத்து வலிய ஆட்கொண்டு குண்டலினி பற்றி உலகுக்குக் கூறவைத்துள்ளார். வைக்கிறார். குண்டலினி என்பது இறைவன் உலகிற்கு அளித்துள்ள Communication தொடர்பு.

சிந்தாமணி : இந்த மணியை அணிந்தவர்கள் கேட்டப் பொருளைப் பெறுவர் என்பது மித்தாலஜி உவமை. கேட்டக் கேள்விக்கு பதிலைத் தருவது குண்டலினி. கேள்விக்குறிய பொருளைப் பெறுவர். குண்டலினி சுழுமுனைநாடி சிந்தாமணி ஆரம் போல உள்ளது என்பது உவமை.

கற்பக் களிறே : கேட்டதெல்லாம் தருவது கற்பகமரம் என்பது குண்டலினிக்கு உவமை. கற்பகக் களிறே என்றது கேட்டதை தருகின்ற குண்டலினியே என்பது. குண்டலினி வடிவமே விநாயகர் உருவம் என்பதால் இவ்வாறு கூறினர்.

எலிமுதல் யானைவரை : பிள்ளையார் எறும்பு முதல் யானைவரை, புல் முதல் கரும்பு வரை, பிரப்பம் பழம் முதல் பலாப்பழம் வரை, சிறுமீன் முதல், திமிங்கலம் வரை. பாரம் பரிய வளர்ச்சியில் (டார்வின் கண்டுபிடிப்புப் படி) அனைத்தும் மனிதன் பூமியில் வாழப் பயன்படுகின்றது. பெண்கள் ஆண்கள் பிறக்க உதவுகின்றனர். எல்லா ஆணின் பின்னும் பெண் இருந்தால்தான் அவனால் சுதந்திரமாக இயங்க முடிகின்றது. ஆண்களின் வேலை என்ன? குண்டலினி மூலம் இறைவனை உணர்ந்து இறைவன் கட்டளைப்படி தொண்டு செய்வதே ஆணின் கடமை. உலகிலுள்ள அனைத்து உயிர் களும் மனிதனுக்கு பயன்பட வேண்டும் என்று படைத்த இறைவன் ஆண்கள் தன்னிடம் தொடர்புக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறான்.

மாபெரும் விஞ்ஞானியாகிய இறைவன் மனிதன் தன்னிடம் தொடர்புக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பு கின்றான். இறைவன் ஆணின் உடலினுள்ளே சுழுமுனையில் கழுத்துப் பகுதியில் தொலைகாட்சி, வானொலி, தந்தி இல்லா தொலைப்பேசி முதலியன அமைத்து அவற்றை பயன்படுத்தி தன்னுடன் தொடர்புக் கொள்ளுமாறு கூறுகின்றான். அப்படித் தொடர்புக் கொள்பவர்களுடன் அவனும் தொடர் புக் கொள்கின்றான். தொடர்புக் கொள்ள ஆர்வமுள்ளவர் களுக்கு உதவியும் செய்கின்றான்.

குண்டலினி மூலம் இறைவனுடன் தொடர்பு ஏற் பட்டதும் உலகிலுள்ள உயிரினங்கள் அனைத்தும் ஏன் படைக்கப்பட்டுள்ளது என்று புரிகின்றது. அனைத்தும் மனிதனுக்காகப் பயன்படுகின்றன. மனிதர்கள் இறை வனுக்கு பயன்பட வேண்டும்.

மனிதரில் ஆண்களுக்கு மட்டும்தான் குண்டலினி என்றால், இறைவனை ஆண்கள் மட்டும்தான் உணர முடியுமா? என்று கேட்கலாம். ஆண்களைவிடப் பெண்களால் தான் இறைவனை மிகஎளிதாக உணர முடிகின்றது. கர்பத்தில் சிசுவை பத்துமாதக் காலம் சுமக்கும் பெண் பிரசவ வேதனைப் பட்டு, சிசுவை வளர்த்து வளர்த்து பல கர்ப்பம் தாங்கி, தாங்கி இறைவனை எளிதாக உணர்கிறாள். தன் படைப் பையே காக்கும் பொறுப்பை இறைவன் பெண்களிடம் அளித்துள்ளதால் அவள் உள்ளுணர்வுடன் எப்போதும் (தாய்) தொடர்புக் கொள்கின்றார். கர்பமடைந்த பெண் இறைவனை அதிகம் தொழ கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு அது உதவும். கர்ப்பத்திலேயே குண்ட லினி யோகம்துவங்குகின்றது

பெண்களின் ஞானம் தாய்மையில் உள்ளது. ஆண்களை விட பெண்களே மாதவம் செய்கின்றார்கள். அவர்களை இறைவன் தனிச் சலுகையோடு கவனித்து அவர்களுடன் தொடர்புக் கொள்கிறான். பெண்களுக்கு செய்யும் சமூக சடங்கு குண்டலியுடன் தொடர்புள்ளது.

நீலமேனி : சுழுமுனை நாடி இதயத்திலிருந்து கழுத்தின் வழியாக பின் தலைக்கு செல்லும் பகுதியில், கண், காது, கருவிகள், தொலைகாட்சி கருவி, வானொலி முதலியன உள்ளன. அந்த அகக் கண், காதுற்க்கும் மூளைக்கும் தண்டு வடத்தின் மூலம் தொடர்பு உள்ளது. எனவே இங்கு கேட்கும் ஒலி, தரிசனம், பேச்சு இவைகள் மூளைக்கு எட்டு கின்றது.

பொதுவாக தரிசனங்கள் நீலநிற ஒளியின் நடுவில் தெரிகின்றன. இதனையே நீல மேனி என்றுக் கூறினர்.

கோடாயுதம் : வினாயகர் யானை முகத்தில் வலது புறம் மட்டுமே தந்தம் இருக்கும். மற்றந்த தந்தம் வினாய கரின் கையில் இருக்கும். இது 'கூர்மையான நல்லறிவு மூலம் மாயையை (சிற்றின்பத்தை) முறித்து கட்டுபாட்டுடன்

சாதனை புரிக, என்பதை காட்டும் உவமை சின்னம். இடப் புறம் பெண் தன்மை வாய்ந்தது.

விநாயகர் குடை : குண்டலினி ஆக்ஞையில் வெளிப் பட்டு தலைக்கு மேல் சுழலுவதை காட்டுகின்றது.

சித்திரத்தில் சித்தர்களின் தலைக்குப்பின் ஒளிவட்டம் என்று சித்தரிக்கப்படுவது தலைக்கு மேல் சுழலும் காற்றை குறித்ததாகும்.

ஏழு உலகம் : மூலாதாரம், சுவாரதிஷ்டானம், மணிப் பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை மற்றும் உச்சந்தலை யிலுள்ள கபால வாயில் இதனையே ஏழு உலகம் என்றனர்.

பாதாளம் : இது மூலாதாரத்தைக் குறிக்கும் மித்தாலஜி உவமை.

சொர்க்கம் : சொர்ணம்+அகம் என்பது சொர்கம் என்று சுருங்கியது. குண்டலினி விழித்த தேகம் உள்ளும் புறமும் தங்கம் போல பளபளக்கும். மேலும் குண்டலினி விழித்த ஆரம்பக் காலத்தில் சாதகனின் கண்ணின் முன் வெள்ளி நிற ஒளி ஓடி ஓடி மறையும். திருப்பதி முதலிய கோயில்களை தங்கத்தாலும் வெள்ளியாலும் ஒளிரச் செய்வது இதனை உணர்த்தவே. கோயில்களே குண்டலினி அமைப்புப்படிதான் இருக்கின்றன. (சொர்ணம்-தங்கம்) அகம்-உள் உடல்.

நரகம் : நர என்றால் மாமிசம். நர+அகம் என்றால் வெறும் மாமிசப் பிண்டம். குண்டலினி விழிப்படையாத ஆணின் தேகம் வெறும் மாமிசப் பிண்டம் என்பது பொருள்.

சொர்கம், நரகம் என்பதெல்லாம் வானத்தில் இல்லை. ஆன்மா என்பது இறைவனை உணர்ந்து இறைவனுக்கு இணையான பேரறிவை பெறுவது. ஆன்மீகம் என்பது குண்டலினி மற்றும் ஞானத்தின் மூலம் இறைவனுக்கு இணையாக இருக்க வைக்கும் ஞான தொகுதி பேரறிவு.

நெற்கதிர் : குண்டலினி சுழுமுனை மெல்லிய நாடி நெற்கதிர் போலுள்ளது என்பது உவமை.

கதாயுதம் : இதுவும் குண்டலினி வடிவத்திற்கு உவமை.

புத்தகம் : விநாயகர் கையில் புத்தகம் என்பது, புத்தி தருவது குண்டலினி என்பதை குறிக்கும். புத்தியை தன்னகம் கொண்டது புத்தகம் எனப்பட்டது.

ஜபமாலை : குண்டலினி ஓடும் சுழுமுனையை காட்டுவது ஜபமாலை. இதில் ஆறு பெரிய மணிகள் நடுநடுவே அமைக்க பட்டிருக்கும். இது ஆறாதாரத்தைக் குறிக்கும். உத்திராட்ச மாலையும் ஜெபமாலையைப் போன்றதே. ஜெபமாலை உருட்டியபடி தியானம் செய்வது குண்டலினி விழிக்கச் செய்யும் சாதனையாகும். ஜபமாலையை உருட்டி பிராணையாமம் செய்வர்.

மூங்கில் கழி : மூங்கிலின் நடுவில் வெற்றிடம் இருப்பது சுழுமுனை நாடிக் குழாயை குறித்தது மூங்கிலின் கணுக்கள் 5 சக்கரத்தைக் குறித்தது. அதன் மேலுள்ள வெள்ளைத் துணி ஆக்ஞையில் வெளிபடும் மூல வாயுவிற்கு உவமை. 5 கணுவுள்ள கழி குண்டலினிக்கு உவமை.

வாக்மேன். : சுழுமுனை நாடி பதிவுநாடா போட்டு பாட்டு கேட்கும் வாக்மேன் போல உள்ளது என்பது எனது கண்ணுக்கு தெரியும் உவமை. (இது நகைச்சுவையாக கொள்ளுங்கள்)

ஊஞ்சல் : குண்டலினி வாயு ஓட்டம் ஊஞ்சலைப் போல் போகின்றது. அதாவது ஆக்ஞையில் மேல் நோக்கி செல்லும் வாயுவிற்கு ஊஞ்சல் உவமை. கொக்கியுடன் கூடிய சங்கிலி சுழுமுனைக்கு உவமை.

பிள்ளையார் சூழி : தமிழில் உ என்ற வரி வடிவத்தை

=

பயன்படுத்துவர். மூன்று கோடுகள் ஆன்மீகம், பொருளாதாரம், காமியம் இதனைக் குறிக்கும். ? என்ற வடிவம் குண்டலினி எழுச்சியைக் குறிக்கும். பேரறிவு தர இறை

வனை வேண்டி தொழிலை தொடங்குவது ௳ என்ற வரிவடிவைக் குறிக்கும். =

வடமொழியில் ஸ்வஸ்திக் என்ற வடிவத்தை 'பிள்ளை யார் சுழியாக பயன்படுத்துவர். ஆறாதார சக்கரங்கள் பேரறிவை தரட்டும் என்பதை குறிக்கும் வடிவம் இது. 'ஸ்வஸ்திக் சக்கரத்தை குறிக்கும் குறி இது.'

கிளி, மயில், பஞ்சவர்ணக் கிளி, கழுகு, கொக்கு, குதிரை, பசு (இறக்கையுடன்) முதலியனவும் குண்டலினி உவமைகளே. ஏழுகடலை தாண்டி ஏழு மலையை தாண்டி (ஞான) பறவையை அடைதல் மித்தாலஜி உவமையே.

புருவம் இரண்டும் இறக்கை. பறவையின் உடலும் மூகமும் புருவ மத்தியில் வெளிப்படும் மூலவாயு என்று எகிப்தில் பிரம்மீட்டு சிலைகளும் சித்திரங்களும் உவமை களாக காட்டுகின்றன.

அமெரிக்கரான பிகாசோ ஓவியங்கள் குண்டலினி உவமைகளே. அவர் சுரங்கத்தில் சுவரில் வரைந்தது குண்டலினி உவமைகளையே.

சாட்டை, சிலந்திவலையின் நடுவில் முகம், பருந்து, யானை முகம் அனைத்தும் குண்டலினிக்கு உவமைகள். மெக்கா மெதினா குகை வழிகள், சிலுவை பாதை இவை களும் குண்டலினிக்கு உவமைகளே.

புத்தர் தலை அரசமரம், அரசமரம் தந்த ஞானோதயம் இதுவும் குண்டலினி உவமையே.

(ஜைன்) ஜென் தியானம் குண்டலினி விழிப்பையே வற்புறுத்துகின்றது.

பழங்காலத்து எல்லா மதக் கோயில்களிலும் குண்டலினி உவமைகள் நிரம்ப உள்ளன.

மஞ்சளில் கணபதி : மஞ்சள் ஒரு மூலிகை. அது ஒரு கிருமி நாசினி. யாகம் முதலிய நற்காரியங்களை அசுத்தக் கையுடன் செய்யக்கூடாது. சமையல் கூட அப்படிதான், அதனால் கையில் மஞ்சள் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். இதனையே வேள்வி மற்றும் பூசைக்கு முன் மஞ்சள் பிள்ளையார் பிடிப்பதை வழக்கமாக வைத்தனர்.

சப்பாணி கணபதி : சப்பாணி என்பவர்கள் தவழ்ந்து தவழ்ந்து தரையில் செல்பவர்கள். அதைப்போல ஆக்ஞையில் வெளிப்படும் மூலவாயு தவழ்ந்து செல்கின்றது என்பதை உணர்த்தவே சப்பாணி கணபதி என்றனர். தவழும் குழந்தை வடிவிலும் கணபதி இருப்பார்.



விநாயகர் சதுர்த்து

விநாயகர் சதுர்த்தி நாளில் நான்கு பேர்களும் செழிப்பைக் காண்பர். யார் அந்த நான்கு பேர்கள்? பிராமணர், சத்ரியர், வணிகர், சூத்திரர் இவர்களே அந்த நால்வர். களிமண் விநாயகர், தின்பண்ட பொருட்கள் மூலிகை பொருட்கள், பழங்கள், காய்கள் முதலியன அதிகமாக விற்பனையாகும் நாள். பண்டிகை நாட்களில் அரசர்களுக்கு அதிகமாக சுங்கவரி, விற்பனை வரி கிடைத்ததால் அவர்கள் அதிகமாக ஈடுபாடு காட்டினர். விநாயகர் சதுர்த்தி (சதுர் என்றால் நான்கு நான்கு வகை மதத்தினரும் கொண்டாடிய நாள். கணபதியம், சாக்கியம் (சக்தி வழிபாடு), சைவம், வைணவம் மதத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் கொண்டாடிடும் நாள். குயவர்களுக்கு களிமண் பொம்மை விற்பனையாக அதிக வருமானம் கிடைக்கும் நாள். குயவர்கள், சிற்பிகள், கலைஞர்கள், கவிஞர்கள் இந்நாளில் அந்நாளில் பரிசு பெறுவர். மழை வேண்டி உழவர்கள் தொழும் நாள். லாபம் என்று துவங்கும் வாணிபர்கள் கொண்டாடி பயனடையும் நாள்.

யோகிகள் ஏற்படுத்திய பண்டிகை இது. குண்டலினி யோகிகள் பெருக நாடு செழிக்கும் என்பதை அரசர்கள் உணர்ந்து போற்றிய நாள்.

விநாயகர் சதுர்த்தி சிறுவர்களை சிறுவயதிலேயே யோகத்திற்கு தயாராக்கும் நாள். சிறுவர்கள் பழங்களை உண்டு தேங்காய் தின்று சிறு பல்லக்கில் விநாயகரை அலங்கரித்து 'பிள்ளையார் அப்பா பெரியப்பா. புத்தி நல்லா கொடப்பா' என்று வேண்டி பல்லக்கை சுமந்து வரும் நாள். (இப்படி அவர்கள் செய்ய பெரியவர்கள் ஊக்கம் தர

வேண்டும். பெண்கள் தங்கள் மகன்கள் யோகியாவதை விரும்பவேண்டும். யோகியனாக சிறுவர்கள் வளர உதவும் நாள் வினாயகர் சதுர்த்தி.

அயோகியனாக குடும்ப ஆண்கள் ஆகாமல் யோகியனாக ஆண்கள் மாறுவதைக் கண்டு பெண்கள் பூரிப்புடன் பணியாற்றும் நாள். குடும்ப நலத்திற்கு பரந்த மனமுள்ள பெண்கள் இறைவனை வேண்டும் நாள்.

இளைஞர்களுக்கு யோகப்பாடம் நடக்கும் நாள். யோகிகளுக்கு பேசும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் நாள். பல்லில்லா முதியவர்கள் கொழுக்கட்டை சாப்பிடும் நாள்.

சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், பெண்கள், யோகிகள் நான்குப் பேருக்கும் பயனுள்ள நாள் இந்த விநாயகர்சதுர்த்தி. சதுர் என்றால் நான்கு. சதுர் வேதம்...

அக்காலத்தில் ஆற்றங்கரையிலோ, குளத்தங்கரையிலோ, பெரிய களிமண் பிள்ளையாரை கிராமமக்கள் செய்வர். கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பை சேர்ந்த அக்கால மக்கள் ஒன்று கூடி மழை வேண்டியும், ஊர் நலம் வேண்டியும் பண்டிகையைக் கொண்டாடுவர்.

மூன்று நாட்கள் விழா நடக்கும். களிமண் பொம்மை வெயிலில் பிளந்து விடாமலிருக்க பெரிய கோயில் குடையை பிள்ளையாருக்கு நிழலுக்காக வைப்பர். இந்தக் குடையை பார்த்து பார்த்து பழகிய மக்கள் தனிக்குடும்ப அமைப்பிற்கு மாறிய பின்னர் வீட்டிலேயே பண்டிகை தொழும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு சிறு களிமண் பிள்ளையாரை வீட்டில் வழிப்பட்டதுடன் அந்த வினாயகருக்கும் சிறு குடை வைத்தனர்.

குடையை குண்டலினிக்கு உவமையாக கண்ட யோகிகள் இப்படி குடை வைப்பதை பாராட்டினர். களிமண் பொம்மைகளை மூன்றாம் நாள் கொண்டாடியபின் ஆற்றிலோ குளத்திலோ தள்ளினர். தனிகுடும்ப அமைப்பினர் கிணற்றில் போட்டனர்.

களிமண்ணை குளத்திலும், கிணற்றிலும் போடுவதால் நீரின் அளவு பூமியில் இழுபடாமல் மழைநீர் தேங்கிட வசதியாக இருக்கும்.

நட்டக் கல்லை தெய்வமென்று
நாலு புஷ்பம் சாத்தியே
நாட்டமின்றி முனுமுனென்று
சொல்லும் மந்திரமேனடா?
நட்டக் கல்லும் பேசுமோ?
நாதன் உள்ளிருக்கையில்.

நாதம் என்பது குண்டலினி ஒட்டத்தை குறிப்பது. குண்டலினி விழிப்படைய சாதனை செய்வதே முக்கியம். குண்டலினி உண்மைகளை தெரிந்துக் கொண்டு மூன்றாம் நாள் உருவத்தை தவிர்த்து சாதனை செய்ய வேண்டும் என்பதை உணர்த்த மூன்றாவது நாள் வினாயகரை நீர் நிலைகளில் எறிகின்றோம். குண்டலினி சாதனை செய்வதே பண்டிகை களின் நோக்கம்.

யோகிகளின் குழுவுக்குறி

பஞ்ச பூதங்கள் : ஆகாயம், தீ, காற்று, பூமி, நீர்.

ஐம்புலன்கள் : கண், காது, மூக்கு, வாய், குறி.

ஏழுதாதுக்கள் : சரீரம், ரத்தம், மாமிசம், மூளை, நிணம், எலும்பு, சுக்கிலம்.

பஞ்ச தன் மாத்திரைகள் : சப்தம், தொடு உணர்வு, உருவம், சுவை, மணம்.

நான்கு புருஷாத்தங்கள் : அறம், பொருள், இன்பம், வீடு.

பஞ்ச மூர்த்திகள் : பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேசன், சதாசிவம்.

ஆறு சக்திகள் : பிரம்மா, விஷ்ணு, அக்னி, சூரியன், சந்திரன், பராசக்தி.

அஷ்ட மூர்த்திகள் : ஆகாயம், மண், நீர், தீ, காற்று, சூரியன், சந்திரன், யாகதேவதைகள்.

உள்ளுடம்பு : குண்டலினி வாயு ஓடும் சுழுமுனை நாடி மற்றும் அதனுள் உள்ள உறுப்புகள்.

பத்து வாசல் : கண்களின் இரண்டு வாசல்கள், காதுகளின் இரண்டு வாசல்கள், மூக்கு துவாரங்கள் இரண்டு வாசல்கள், வாய் ஒரு வாசல், குறி ஒரு வாசல், ஆசனம் ஒரு வாசல், கபால வாயில் ஒரு வாசல்.

சகஸ்ர தளம்: உச்சந் தலைக்கு மேலுள்ள பகுதி. பிறந்த குழந்தைக்கு மெத்தென்றுள்ள பகுதி. ஆக்ஞையிலிருந்து வெளிப்படும் வாயுவின் சிறுபகுதி கபால வாயில் எனப்படும் இந்த இடத்தில் உள்ளிறங்கி மூளைக்கு வலிமையும் குளுமையும் அளிக்கின்றது.

சூட்சும தேகம் : குண்டலினி வாயு இயங்கும் சுழுமுனை நாடியை இப்படி அழைப்பர்.

இருவினை : தூயவினை, தீயவினை.

நாபி : தொப்பிலுக்கு மேலுள்ள மேல் வயிறு.

உந்தி : தொப்புலுக்கு கீழுள்ள கீழ் வயிறு.

இடகலை, பிங்கலை : இடப்புற மூக்கு துவாரத்தினுள் புகுந்து இடப்புற நுரையீரலில் ஆக்சிஜனாக மாறி மூலாதாரத்திற்கு மேலுள்ள கடுவெளி வரை செல்லும் வாயு நாடி இயக்கத்திற்கு இடகலை என்று பெயர்.

வலப்புற மூக்கு துவாரத்தினுள் புகுந்து வலப்புற நுரையீரலினுள் ஆக்சிஜனாக மாறி மூலாதாரத்திற்கு மேலுள்ள கடுவெளி வரை செல்லும் வாயு நாடி இயக்கத்திற்கு பிங்கலை என்று பெயர்.

ரேசகம் : மூச்சுக் காற்றை வெளிவிடுதல். இது 16 நொடிகள்.

பூரகம் : மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்தல். இது 32 நொடிகள்.

கும்பம் : மூச்சுக் காற்றை கட்டி அடக்குதல். இது 64 நொடிகள்.

மூலாக்கனி : மூலவாயு (அ) காமவாயு கடுவெளியில் நாளமில்லா சுரபியில் சுரக்கும் விந்தால் சூடாகி மூலாதாரத்தில் புகுந்து வெப்பமாக ஆக்ஞையில் வெளிபடுவதற்கு மூலக்கனி என்று பெயரிட்டனர். இதனை மூலாதார முச்சுடர், மூலச் செழுஞ்சுடர் என்றும் அழைப்பர்.

அமிர்தம் : மூலாதாரத்தில் நுழைந்து ஆக்ஞையில் வேகமாக வெளிப்படும் வாயு உடலின் பத்து வாயிலிலும் செல்லும். வாயுனுள் வரும் வாயுவை வாயில் தேக்கி எச்சலுடன் விழுங்குவதற்கு அமிர்தம் பருகுதல் என்று பெயர். இது உடலுக்கு நல்லது. இதனை அமுத நிலை என்பர்.

ஓங்காரம் : ஓம் என்னும் வடிவம்.

மும்மண்டலம் : சந்திரன், சூரியன், அக்னி என்பன மும்மண்டலங்கள். இது உச்சந்தலையிலுள்ள மூன்று பகுதி. நடு உச்சந்தலையில் கபால வாயிலில் வாயு இறங்குவதற்கு அக்னி கலை என்று பெயர். உச்சந்தலையின் இடது கொம்பு முனையை வாயு அழுத்துவதற்கு சந்திரக்கலை என்று பெயர். உச்சந்தலையின் வலது கொம்பு முனையை வாயு அழுத்துவதற்கு சூரிய கலை என்று பெயர்.

மும்மலம் : ஆணவ மலம், கன்ம மலம் (பொருளாசை), மாயா மலம் (பெண்ணாசை)

இருசுடர் : குண்டலினி விழிப்படைந்த ஆரம்பக் காலத்தில் வெள்ளிப் பளபளப்பில் கண்முன் ஓடும் ஒளி ஒன்று.

வலப்புற மார்பில் நீலவண்ணத்தில் கேஸ் பர்னர் போல் விரியும் சுடரைக் காணல் மற்றொன்று.

ஒன்று சூட்சும உடல் சுடர். மற்றொன்று ஸ்தூல உடல் சுடர். இதனை ஈரொளி என்றும் ஞான ஒளி என்றும் கூறுவர்.

ஸ்தூல உடம்பு : கண்ணால் காணும் மாமிச உடம்பு.

சூட்சும உடம்பு : குண்டலினி வாயு இயங்கும் சூட்சும நாடி மற்றும் அதனுள் உள்ள உறுப்புகள்.

ஐந்து அவஸ்தைகள் : ஜாக்கிரம், சொப்பனம், சுஷுப்தி, துரியம், துரியா தீதம்.

ஜாக்கிரம்—நினைவு நிலையில் மூளை இருப்பது.

சொப்பனம்—கனவு நிலையில் மூளை இருப்பது.

சுஷுப்தி—ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் மூளை இருப்பது.

துரியம்—தியானத்தில் சாதகன் காணும் நினைவற்ற நிலை. இது தூக்கத்தைப் போல இருக்கும். ஆனால் இது தூக்கமல்ல. விண்வெளியைப் பற்றி அதிக நேரம் சிந்தித்தால் இந்த உறக்க நிலை தோன்றுகிறது.

துரியாதீதம்—இதனை நிஷ்டை என்றுக் கூறுவர். இந் நிலையில் மூளையை நீலநிற ஒளி சூழ நினைவில்லாத நிலை ஏற்படும்:

குண்டலினி விழிப்படைந்த யோகி 5 நிலையிலும் இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்கின்றான். ஆழ்ந்த தூக்கத்திலும் இறைவன் உடலில் படிந்து போனதை சுழுமுனை மூளைக்கு அறிவித்து பதிய வைக்க அந்த செய்தி காலையில் யோகிக்கு புரியும்.

எப்போதும் யோகிக்கும் யோகபாடம் நடந்துக் கொண்டே இருக்கும்.

குறி எழுத்து : ஓ

சற்குரு : குண்டலினியை குறிக்கும் சொல். குண்டலினி தரும் ஞானமே ஞானம். First hand knowledge.

அசைபை : சுழுமுனையில் மேலேறும் வாயு ஐந்து சக்கரத்தில் சுழன்று அசைந்து அசைந்து ஏறுவதை அசைபை என்றனர். இதனையே சபை என்பர்.

வெளிக்காணல் : ஆக்ஞையில் வெளிபடும் மூலவாயு தலைக்கு மேல் சென்று மீண்டும் கீழே வந்திறங்கும். அப்படி இறங்கும் வாயு உச்சந்தலைக்கு நேராக விழுந்து அழுத்தும். கபால வாயிலினுள் புகும் வாயு மூளைக்கு குளிர்ச்சி தரும். இதனையே வெளிக்காணல் என்றனர்.

கடுவெளி : இட, பிங்கல, நாடி நுரையீரலிலிருந்து வந்து முடியும் 2 செ.மீ. நீளமும், 6 செ.மீ. அகலமும் உள்ள சிறு அறை இது. இதன் முதுகுபுற திசையில் விந்து சுரபி உள்ளது. இதற்கு கீழ்பகுதியில் மூலாதாரம் உள்ளது. இங்கு சிறு அழுத்தத்தில் விந்தில் உயிரணு சேருகின்றது. அந்த விந்து உந்தி குறியின் மூலம் வெளியேற்றபடுகின்றது. பெரு அழுத்தத்தில் மூலாதார மூடி திறந்து கொண்டு குண்டலினி இயக்கம் துவங்குகின்றது.

பத்துதிசை : ஆக்ஞையில் வெளிபடும் மூலவாயு பத்துத் திசையிலும் தவழ்ந்து செல்லும்.

கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு, வடகிழக்கு, வட மேற்கு, தென்கிழக்கு, தென்மேற்கு, மேல் திசை (வானம்), கீழ் திசை (உயரமான இடத்திலிருந்து கீழான தரை)

மாத்திரை : விரலை சொடுக்கும் ஒரு வினாடி.

ரேசகம் (மூச்சுக் காற்றை வெளிவிடுதல்) மெதுவாக 16 வினாடிகள் செய்ய வேண்டும்.

பூரகம் (மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்தல்) 32 வினாடிகள் செய்ய வேண்டும்.

கும்பம் (மூச்சுக் காற்றை கட்டுதல்) 64 வினாடிகள் செய்ய வேண்டும்.

கபாலவாயில் : உச்சந்தலையில் குழந்தைகளுக்கு மெத்தென்று இருக்கும் பகுதி. வாலிபனாக ஆனாலும் அந்தப் பகுதியில் சின்ன இடைவெளி இருக்கும். இதனுள் மூலவாயு புகும். மூளை குளுமையும், வலிமையும் அடையும்.

தற்புருட மாமுகம் : குண்டலினி விழிப்படைந்த யோகியின் முகம். இதனை யோக முகம் என்றும் கூறினர். ஆக்ஞையில் மூலவாயு வெளிபடும் முகம். யோக முகத்தில் அமர்ந்து எந்த தெய்வத்தின் பெயரை உச்சரித்தாலும் அந்த தெய்வத்தின் உருவில் காட்சி தந்து இறைவன் ஞான விளக்கம் தருவான். ஒருங்கிணைந்த முன்மூளையும், சித்தமும் கூடியது தற்புருட மாமுகம்.

காலும் தலையும் : கால் என்றால் காற்று. தலை என்றால் தலைக்கு மேல் சுழலும் வாயு.

வன்னி : மூலாதாரத்தில் சூடாக புகும் மூலவாயுவை குறிப்பிட்டுக் கூறியது. வன்னி என்றால் நெருப்பு.

பொன்னோடு வெள்ளி : பொன் ஜோதி வலப்புற மார்பினுள் காண்பது. வெள்ளி என்பது குண்டலினி சாதகன் ஆரம்பக் கட்டத்தில் காணும் கண்முன் தோன்றும் ஒளி.

வெளி : உச்சந்தலையின் 4 செ.மீ. பகுதி.

மறவா நினைவு : குண்டலினி விழித்து வாழ்நாள் முழுவதும் ஓடி நெற்றியை உறுத்துவதால் அந்த நினைவு மாறாது.

சுந்தர சோதி, சுந்தர ஞானச் சுடர் : குண்டலினியை குறித்து கூறப்பட்டது.

மூன்றுக் கண்ணும் மும்மதச் சுவடும் : மூன்றாம் கண் என்பது புருவ மத்தியில் மூலவாயுவை வெளிபடுத்தும் ஆக்ஞை சக்கரத்தைக் குறிக்கும். ஆக்ஞையிலிருந்து பல கதிராக

குண்டலினி உடலில் ஊறும். அதில் நெற்றியில் மூன்று சுவடுகளில் (தடங்களில்) ஏறும். இதனையே மும்மதச் சுவடு என்றனர்.

4 தவங்கள் : சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பது 4 தவங்கள். 4 படிகள். சரியை என்பது கோயிலுக்கு செல்லுதல், மந்திரம் ஜெபித்தல், சூரிய நமஸ்காரம், மற்றும் பற்பல சடங்குகள்.

கிரியை என்பது பிராணயாமப் பயிற்சி, தனியிடத்தில் தியானம் புரிதல் ஓம். என்றால் குண்டலினி என்பதை அறிந்து ஓம் ஓம் என்று ஜெபித்தல். (குண்டலினி, குண்டலினி என்று சொல்லி அதனைப்பற்றி அறிந்து விழிப்படைய செய்யும் முயற்சி). இவையே கிரியை எனப்படும்.

யோகம் என்பது குண்டலினி விழித்து அனுபவம் பெற்றுவது. தரிசனம், பாடம், ஆகாஷவாணி குரல், இறைவனுடன் தொடர்பு முதலியன யோகத்தைக் குறிக்கும்.

ஞானம் : யோகி ஞானியாகின்றான். ஞானத்தில் படிப்படியாக வளர்ந்து பிரம்ம ஞானி ஆகின்றான். எல்லா இளைஞர்களும் பிரம்ம ஞானி ஆக முடியும். தவறான போதைப் பாதையை விட குண்டலினி யோகப் பாதை ஆனந்தமானது.

ஆதித்தன் இயக்கம் : இது சூரியக்கலை என்பது. உச்சந் தலையின் வலது பக்கம் வாயு அழுத்த, ஏற்படும் ஒரு இனிய உணர்வு.

குமுத சகாயன் : குமுத மலர் என்பது இரவில் பூக்கும் அல்லி மலர். அது மலர சந்திரன் உதவுவதாக கவிகளின் கற்பனை. அல்லி மலருக்கு சகாயம் செய்வது சந்திரன். சந்திரக்கலை என்பது தலை உச்சியில் இடப்பக்க கொம்புப் பகுதியை வாயு அழுத்துவதால் ஏற்படும் இனிமையான அனுபவம்.

இடைசக்கரத்து 16 நிலை :

1) மூலாதாரத்தை மூலவாயு இடித்தல்.

2) மூலாதாரம் திறத்தல்.

3) மூலாதாரத்தில் வாயு புகுதல்.

4) சுழுமுனை நாடியில் வாயு சுவரதிஷ்டானத்தை அடைதல்.

5) சுவரதிஷ்டானத்தை தாண்டி மணிப்பூரகத்தை அடைதல்.

6) மணிப்பூரகத்தைத்தாண்டி அனாகதத்தை அடைதல்.

7) அனாகதத்தை தாண்டி விசுத்தியை அடைதல்.

8) விசுத்தியில் இரண்டாகப் பிரிந்து ஆக்ஞையை அடைதல்.

9) உடல் முழுதும் பாயும் வாயு ஒன்பது வாயிலை அடைந்து உள்ளே புகுதல்.

10) வாயு உச்சந்தலைக்கு ஏறி கபால வாயிலை அடைதல்.

11) உச்சந்தலையில் இரண்டுபுற கொம்பு முனையில் வாயு அழுத்தி சூரியகலை, சந்திரக்கலை நடத்தல்.

12) தரிசனம், ஆகாஷவாணி குரல், சோதிகள் தரிசனம், இறைவனுடன் தொடர்பு ஏற்படுதல்.

13) உலகப் பொருளின் பயனையும், அதன் மூலம் பாடமும் அறிதல்.

14) ஞானியாதல் கசடற கற்றல்.

15) சமூக சேவை செய்தல்.

16) பிரம்ம ஞானியாதல் மற்றும் மரணமடைதல்.

சண்முகத் தூலம் : சண்முகம் என்பது மூலாதாரம், சுவரதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை முதலிய சுழுமுனை நாடியுள் உள்ள நிலைகளை காண்பது.

புரியட்ட காயம் : புரி+அட்டம் என்பது குண்டலினி வாயு வேலை புரியும் எட்டு இடங்கள். மூலாதாரம், சுவரதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை, நெற்றிக்கு மேல் பகுதி, கபால வாயில் என்று எட்டு இடங்கள்.

உடல் சக்கரம் : குண்டலினி வாயு பாயும் சுழுமுனையிலுள்ள ஐந்து சக்கரங்கள்.

தன்னை அறிவித்தல் : தன் உடலிலுள்ள உறுப்புகள் அனைத்தையும் அறிதலும், தன்னிலை, தலைவனின் கட்டளை அனைத்தையும் அறிந்தவனே தன்னை அறிந்தவன்.

ஏசு தன் இறப்பைப் பற்றிக் கூறியதும், உவமைகள் மூலம் குண்டலினி இயக்கத்தை உணர்த்தியதும். தன்னை உணர்ந்த நிலையாகும்.

மனோலயம் : புருவத்தில் வாயு வெளிபடுவதால் ஒன்று குவிந்த சிந்தனை ஏற்படுகின்றது. இதுவே மனோலயம் என்பது. மூளை தொடர்ச்சியாக சங்கிலி போல் அடுத்தடுத்து ஞானத்தைப்பற்றிட கடைசியில் முடியும் ஞானப் பாடத்தின் தொகுப்பு இது.

அணுவிற்கு அணுவாய், அப்பாலுக்கு அப்பாலாய் : ஒரு வீட்டில் ஒரு பையன் கூறினான். 'எங்க வீட்டில் எல்லாமே எங்க அப்பாதான்' என்று. வீட்டிலுள்ள நாய், கழுதை, டேபில், பீரோ, வேலைக்காரன் எல்லாம் அவனது அப்பா என்பது அதன் பொருளா? அல்ல. அந்த பையனின் வீட்டில் எல்லாம் அவன் தந்தையின் விருப்பப்படிதான் நடக்கும் என்பதே அந்த பையன் கூறியது.

அதே போலத்தான் இறைவனின் விருப்பப்படி எல்லா பொருள்களும், உயிர்களும் இயங்குகின்றன. அணு முதல் அண்டம் வரை அதற்கு அப்பாலுக்கு அப்பாலும் இறைவனின்

திட்டம்தான் செயல்படுகின்றது என்பதை யோகி உணர்கின்ற அனுபவம் ஒன்று.

தத்துவ நிலை :

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை

என்பது திருமூலர் வாக்கு.

யானையின் தலை ஒரு மரத்தில் செதுக்கப்பட்டிருந்தது, அதனை பார்த்த சாதாரண மனிதன் யானை தலை என்றான். தச்சன் தேக்குக் கட்டை என்றான். குண்டலினி யோகி சுழுமுனை நாடி வடிவத்திற்கு உவமை என்றான்.

யோகியின் நோக்கில் பார்க்கின்ற நிலையே தத்துவநிலை. தத்துவம் என்பது ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது.

மதகரி : கட்டுக்கடங்காமல் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும் குண்டலினி வாயு. மதம் கொண்ட (சாதாரண நிலையிலும்) யானை தவித்துக் கொண்டே ஆடிக் கொண்டே இருக்கும். மதகரி முரண்டுக்கும் ஒப்பீடு குண்டலினி. ஒரு முடிவே இல்லாத இன்பம். மரணம் தான் அதன் முடிவு.

பாலன் : பதினைந்து வயது இளைஞன். ஒன்பது துவாரத்தில் புகும் வாயு செல்களை எப்போதும் பசுமையாக வைத்திருக்கும். எனவே யோகி 16 வயது பாலனை போல எப்போதும் பசுமையுடன் இருப்பான்.

பிண்ட நுட்பம் : மூலாதாரத்தின் மூடியாகிய சதையை திறந்து மூலவாயு சுழுமுனையில் பாய்வது முதல் பின்னர் சுழுமுனையில் உள்ள நுட்பமான செய்திகளை அறிவதும் பிண்ட நுட்பம் எனப்பட்டது.

கோட்டம் : கோட்டம் என்பது பரப்பளவான இடத்தைக் குறிக்கும். ஆறாதாரத்து சக்கரங்களை கோட்டம் என்றனர். கோட்டை வினாயகர் என்பது குண்டலினியை குறித்து கூறப்பட்டது.

சாந்த வெளி : உச்சந்தலை பகுதி. கபால வாயில் வாயு புகுந்து மூளைக்கு குளுமை தருகின்றது. சாந்தம் பிறக்கிறது.

மூலநிலம் : மூலாதாரம்

மண் : மண்ணீரல்

சித்தகாசம் : உச்சந்தலைப்பகுதி

உதிக்கும் சூரியன் : குண்டலினி மூலவாயு மூலாதாரத்தில் பாய்ந்து புருவ மத்தி ஆக்ஞையில் வருவது.

திரிபுடி : காண்போன், காட்சி, காணப்படும் பொருள்.

குண்டலினியை உணர்ந்து காண்பவன் யோகி

குண்டலினி யோகி காணும் காட்சி—தரிசனம், சோதி, மற்றும் குரலொளிகள்

குண்டலினி உணர்த்தும் செய்திகள்—ஞானப் பாடம்.

சுஷும்னா நாடி—சுழுமுனை நாடி

வெள்ளை நாடி—சுழுமுனை நாடி

சூட்சும சரீரம்—சுழுமுனை நாடியிலுள்ள உறுப்புகள்

அந்தகரணம்—சுழுமுனை நாடியிலுள்ள உறுப்புகள்

புறக கரணம்—வெளி உடலிலுள்ள உறுப்புகள்

புறக்கரணத்தை அடக்கி அகக் கரணத்தை திற.

ஐந்து போக பூமிகள் : சப்தம், மூடம், விஷீப்தி, ஏகாக்கிரம், கிருத்தம்.

சப்தம் : குண்டலினி விழிப்பதால் ஏற்படும் ஓம் க்ரீம் கலீம் கௌம் சௌம் கம என்னும் ஒலி, ஆகாஷ வாணியின் குரல், இறைவன் பேசும் அளவானப் பேச்சு, காதில் கேட்கும் மணியோசை இவைகள் சப்தம் எனப்பட்டது.

மூடம் : சப்தத்தால், தரிசனத்தால் அறியாமை விலகு தல். ஞானம் பெறுதல்.

விஷிப்தம் : ஆக்ஞையில் வாயு வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பது.

ஏகாக்கிரமம் : சிந்திக்கும் செய்தியில் மூளை குவிந்து இருத்தல்.

கிருத்தம் : சாந்தமான நிலை.

இந்த யோக நிலை போக நிலை என்று கூறப்பட்டது. இந்த ஐந்தும் ஒரே நேரத்தில் யோகிக்குள் நடக்கின்றது.

நடுவீடு : மூலாதீரத்தில் தொடங்கும் சுழுமுனை நாடி.

ஆடும் கால் : கால் என்றால் காற்று. உடல் முழுதும் தவழும் வாயு தலைக்கு மேலும் சென்று திரும்பி உடலெங்கும் தவழ்வதற்கு ஆடும் கால் என்று பெயர்.

வாலாம்பிகை : குண்டலினி சுழுமுனை பருவ பெண்ணைபோல வளைந்து நெளிந்து ஓடுவதால் இப்படி அழைக்கப்பட்டது.

வாயுவோர் பத்து : ஆக்ஞையிலிருந்து வெளிப்பட்டு பத்து திசையிலும் செல்லும் வாயு.

மூன்று மண்டலம் : உச்சந்தலையின் உச்சி அக்னி மண்டலம், இடப்பக்கம் தலைக் கொம்பு முனை சந்திர மண்டலம். வலப்பக்க தலை முனை சூரிய மண்டலம்.

திருவடி — மூலாதாரம்

நடு நிலை — சுவாரதிஷ்டானம்

பூரணம் — மணிப்பூரகம்

சச்சிதானந்தம் : சத்-சத்துவம். உலகம், கோள்கள் பால் வெளி முதலியன.

சித்—குண்டலினி விழித்து ஆடுதல்(சித்தாட்டாம் என்பர்.)

ஆனந்தம்—பேரின்பம்.

குண்டலினி விழித்து சத்துவம் (Galaxy)யை ரசிக்கும் ஆனந்தம்.

ஓம் தத் சத்—ஓம் என்னும் குண்டலினி மூலம் தத் என்ற தத்துவ உவமைகளை சத்—Galaxyயில் காணல்.

பூத சுத்தி : பூதம் என்பது பூ தத்துவம் என்ற வார்த்தையின் சிதைவு. பூ தத்துவ சுத்தி என்பது உலகிலுள்ள பொருள்களின் படைப்பின் நோக்கம், அவை தரும் பாடம். அவற்றின் கலவை, அமைப்பு முதலியவற்றை தெளிவாக அறிதல்.

மனக் கண் : மனம் என்பது மூளை. சித்தம், நெஞ்சம் அகம், உள்ளம், மனம் என்பதெல்லாம் மூளைக்கு வைக்கப் பட்டுள்ள காரணப் பெயர்கள். மூளையைக் கொண்டு பார்ப்பதே மனக் கண் எனப்பட்டது. இது காயம். அது ஆகாயம். இங்குள்ள கலவையே அங்குமுள்ளது. எல்லா வற்றையும் அலசி ஆராய்ந்து பார்ப்பதே மனக் கண்.

இதயக் கமலம் : இதயம் என்னும் பதத்திற்கு தவறான பொருள் கொள்கின்றனர். இதயம் இருக்கிறதா? இருதயம் (Hart) இருக்கின்றதா என்பது பொருளன்று.

இதம், மிதம், அதம் என்று மூன்று பதங்கள் உள்ளன.

இதம் என்பது மெதுவாக, நாசூக்காக, பதமாக, நுட்ப மாக நளினமாக செயல் புரிவது.

மிதம் என்பது நடுநிலை வேகத்துடன், வேலை செய்வது.

அதம் என்பது மிக வேகமாக, முரட்டுத்தனமாக வேலை செய்வது.

அச்சந்தரும் வகையில் அதிவேகமாக செயலை செய்வது அத்ர்மம் என்று கூறப்பட்டது.

கமலம் என்றால் தாமரை. சுழுமுனை குண்டலினி நாடிக்கு தாமரை உவமை. அந்த நாடிக் கமலத்தில், மூலவாயு இதமாக ஓடி சுழுமுனையின் முடிவுப் பகுதியான புருவமத்திய ஆக்ஞையில் சீராக வழிகின்றது.

உதயம், விரையம் என்ற வினை சொற்களை குறிப்பது போல இதயம் என்பதும் வழங்கப்படுகிறது.

துவதாசப் பெருவெளி : உச்சந்தலையின் 4 அங்குல பகுதி.

சகஸ்ராரம் : புருவ மத்தியிலுள்ள ஆக்ஞையில் வெளி படும் வாயு ஓடுகையில், நெற்றியின் தலைமுடி துவங்கும் இடத்தில் ஒரு அமைப்பு உள்ளது. இது சக்கரம் அல்ல. ஆறாதாரத்தில் ஒன்றும் அல்ல. நெற்றியில் ஊர்ந்து மேலேறும் வாயுவை நெற்றியிலுள்ள அந்த சிறுபகுதி இழுத்து (தோல் பகுதி) தலை முடிக்குள் விடுகின்றது. வாயுவின் வரவை அளந்து மூளைக்கு உணர்த்துகின்றது. இந்த சிறு தோல் பகுதி சிறுகுழியை ஏற்படுத்திக் கொண்டு செயற்கையான சக்கர்மாக செயல்படுகின்றது. இந்த நெற்றி சதைப்பகுதிக்கு சகஸ்ர தளம் என்று பெயர். சகஸ்ர நாமம் என்று பெயர். நம நம என்று குண்டலினி வாயு வெளிப்படுவது போற்றி என்று கூறுவதாக உவமை.

ஷட் சக்ரம் : சுழுமுனையில் உள்ள 5 சக்கரங்கள்.

யோக லட்சணம் :

1) தரிசனம் பார்த்து அதன் உட்பொருளை அறிதல்.

2) குரலொளிக் கேட்டு அதன்படி நடத்தல்.

3) இறைவனுடன் உரையாடுதல்.

4) குண்டலினி வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தி விளை யாடுதல். உதாரணம் அமிர்தம் உண்ணுதல். இதுவே சித்தாடுதல். (மேஜிக் எல்லாம் சித்தாடுதல் அல்ல.)

5) ஞான பாடத்தை மூளையில் சேகரித்து அதனை திரும்ப திரும்பப் படித்தல்.

6) ஞானியான பின் சமூக சேவை செய்தல். இது ஞானி இறைவனின் கட்டளைப்படி செய்வான்.

7) தான் பெற்ற இன்பம் பிறர் பெற விழைதல்.

8) சமாதி அடைதல். அதாவது மரணமடைதல். இதுவே யோக லட்சணங்கள்.

உத்யோகம் புருஷ லட்சணம் : இது பழமொழி. உத்தி யோகம் புருஷ லட்சணம் என்பது இதன் சரியான உச்சரிப்பு. குண்டலினி எழுச்சியே ஆண்மையுள்ள ஆணுக்கு லட்சணம் என்பது இதன் பொருள். லட்சணம் என்பது, அழகு, கம்பீரம், வீரியம், ஆண்மை, அறிவு, ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, கண்ணியம், காலத்திற்கு ஏற்ப வேண்டிய கடமை இவை களைக் குறிக்கும். குண்டலினி விழிப்படைந்தவனே உண்மை யான ஆண் என்பது பழமொழியின் கூற்று. (உத்திஷ்ட- எழுப்புதல். பள்ளியெழுச்சி)

அஷ்டாங்க யோகம் :

1. இயமம் : சிறு வயதில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி. குழந்தைகள் கால்களை உதைப்பதும் பயிற்சியே. (வயது ஏற ஏற சோம்பேறியாக மாறுவதால் தீய வழியில் செல்கின்றான் சிறுவன். உணவு பழக்கத்தால் சோம்பலை நீக்கலாம். வளர்பில் தான் எல்லாம் இருக்கின்றது. பெற்றோர்கள் 9 மணிவரை தூங்கினால் பிள்ளைகள் எப்படி உருப்படும். பணம் பணம் என்று பிள்ளைகளை வளர்க்காமல் யோகமே முக்கியமாக பிள்ளைகளை வளர்க்க வேண்டும்.)

2. நியமம் : கோயிலுக்கு சென்று சில பயிற்சிகளை செய்வது. சடங்குகளை செய்வது.

3. ஆசனம் : விந்து விளைந்ததும் பாலன் தியானம் செய்து உள்ளுறுப்புகளை கற்பனையில் காணல். காலையில் எழுந்ததும் இதனை செய்து நாளை தொடங்குதல் நலம்.

4. பிராணயாமம் : ரேசகம், பூரகம், கும்பம் அறிந்து செய்தல்.

5. பிரத்யாகாரம் : சாதகன் தன்னுள் உள்ள அக உறுப்புகளை பற்றி அறிந்து பின்னர் நிதானமாக மூலாதாரத்தைத் திறந்து சுழுமுனை சக்கரத்தில் வாயுவை ஏற்றி ஆக்ஞையில் வாயுவை வெளிப்பட வைத்து வெற்றிப் பெறுவது.

6. தாரணை : அமுத தாரணை, அக்னி தாரணை என்பர். குண்டலினி விழித்தப்பின் கிடைக்கும் அனுபவம் இது.வாயுவை வாயினுள் நிரப்பி விழுங்குவது அமுததாரிணை, கபால வாயினுள் செலுத்தி மூளையை குளுமைப்படுத்துவது அக்னிதாரணை எனப்படும்.

7. தியானம் : குண்டலினி விழித்தப்பின் தரிசனம், காணல், குரல் கேட்டல், உலக பொருட்களை அலசுதல், நீண்ட பகல் கனவின் மூலம் பாடம் அறிதல். படுத்தபடியும் கண்மூடி தியானம் செய்யலாம்.

8. சமாதி : நினைவற்ற நிலை. பூரண சமாதி மரணம்.

ஜடதேகம் : சாதாரணக் கண்ணால் காணும் மாமிச தேகம்.

ஹடதேகம் : மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞை வரை செல்லும் சுழுமுனை நாடி. அதனுள் உள்ள கண், காது பொறிகள்.

குண்டலினி விழிப்படைவதற்கு முன் இது உடல். உடற்றுவது உடல். துன்பம் தருவது என்பது இதன் பொருள்.

குண்டலினி யோகம் செய்யும் போது இது தேகம் குண்டலினி விழிப்படைந்தப்பின் சரீரம்.

ஞானியின் உடலுக்கு ஷேத்திரம் என்று பெயர்.

பிரம்மாண்டம்: இது குண்டலினியின் மறுபெயர். குண்டலினி தரும் ஞானத்தை சூத்திர பிரம்மாண்டம் என்பர்.

புஜங்கி: குண்டலினியின் மற்றொரு பெயர்.

குருவருள், திருவருள்: திருவருள்: இறைவன் மனித னுடன் தொடர்புக் கொண்டு உதவி புரிதல்.

குருவருள்: குரு என்றால் குண்டலினி. இறைவனின் தொடர்புக்கு குண்டலினி உதவி புரிதல்.

சமதர்ஸி: பேரறிவாளன் இறைவன் இயக்கும் பொம் மைகளில் தானும் ஒன்று என்ற நினைவு நிலையை அடிக்கடி நினைத்துக் கொண்டு செயல்படுதல்.

தத்துவமஸி: எல்லாவற்றிலும் குண்டலினி உவமை களை காணுதல். குண்டலினி யோகியே இப்படி பார்க்க முடியும்.

அந்தக் கரணம்: அந்தர் என்றால் உள்ளே. மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞை வரையுள்ள சுழுமுனை நாடியிலுள்ளக் கருவிகள்.

கர்மேந்திரியம்: வெளி உடம்பை கர்மேந்திரியம் என்பர்.

ஞானேந்திரியம்: குண்டலினி வாயு ஓடும் மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞைவரையிலுள்ள சுழுமுனை நாடியிலுள்ள பொறிகளை ஞானேந்திரியம் என்றுக் கூறினர்.

இராஜேந்திரன்: தேகத்தைப் பற்றி முழுதும் அறிந் தவன் மெய்ஞானி. கர்மேந்திரியம், ஞானேந்திரியம் இரண் டையும் நினைத்தவுடன் இயக்குபவனும், இயக்கமற்று செய் பவனும் இந்திரியங்களின் ராஜா.

தேவேந்திரன், இந்திரன், இந்திராணி என்பதெல்லாம் மித்தாலாஜி கதை உவமைகள்.

விராட் சரீரம் : மூளையுடன் கூடிய மாமிச உடல்.

லிங்க சரீரம் : குண்டலினி வாயு ஓடும் உறுப்புகள் அடங்கிய சுழுமுனை நாடி.

சீவன் : சீவன் என்பது குண்டலினியின் மறுபெயர். சீவாத்மா என்பது குண்டலினியால் கிடைக்கின்ற பேரறிவு. இந்த பேரறிவு வளர்ந்து பரமாத்மா அதாவது இறைவனின் பேரறிவுக்கு நிகராக மாறுவது. இதனையே சீவாத்மாபரமாத் மாவுக்கு இணையாவது என்றனர். அதனைதவறாக சீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் இணைவது என்று பொருள் கொண்டு குழப்பினார். சீவாத்மா பரமாத்மாவுக்கு இணையாகுமா? ஆகும். பிரம்மஞானி நிலை என்பர் இதனை. வசிஷ்டரும், விசுவாமித்திரரும் இதற்கு உதாரணம். இவர்கள் வாழ்ந்த தற்கு ஓலை நாடி சோதிடம் ஆதாரம். இந்த ஓலை நாடி சோதிடம் பெட்டி பெட்டியாக இன்றும் வழக்கில் உள்ளது. இதில் பிறந்த, பிறந்திருக்கின்ற, பிறக்கப் போகும் மனித குலத்தின் மனிதர்களைப்பற்றி பெயர்களுடன் உள்ளன.

கோசங்கள் :

1. அன்னமயக் கோசம்— மாமிச உடல்.

2. பிராணமயக் கோசம்— குண்டலினி வாயு ஓடும் சுழுமுனை.

3. மனோமயக் கோசம்— மூளையில் தோன்றும் எண்ணங்களின் குணத்தை பற்றியதும் மற்றும் மூளையில் சேரும் ஞான தொகுதி.

4. விஞ்ஞானமய கோசம்— உலகம் தொங்கிக் கொண்டு ஒன்பது கோள்களுடன் சூரியனை சுற்றுகின்றது. சூரியன் பால்வெளியிலுள்ள 20 கோடிக்கு மேற்பட்ட நட்சத்திரத்தில் ஒன்று. அது ஆகாயம். பஞ்ச பூதத்துவம் அங்கு உள்ளது. இது காயம். பஞ்ச பூதத்துவம் இங்கும் உள்ளது.

5. ஆனந்தமயக் கோசம்—நகைச்சுவை உணர்ச்சி பூர்வமானது. அதுபோல பல விதத்தில் கிடைக்கும் ஆனந்தமும் உணர்வுப் பூர்வமானது. இந்த ஆனந்தத்தை ஆனந்த மயக் கோசம் என்றனர்.

கோசம் என்றால் தொகுப்பு என்பது பொருள்.

சரீரங்கள் :

ஸ்தூல சரீரம்— மாமிச உடல்.

சூட்சும சரீரம்— குண்டலினி வாயு ஓடும் சுழுமுனை.

குணசரீரம்— மூளையில் ஏற்படும் ஞான அஞ்ஞான மாற்றம்.

சுஞ்சுக சரீரம்— சரீரத்தின் மூலம் ஏற்படும் இன்ப உணர்வு.

ஏகாக்ர நிலை : மூளை ஒருமுகப்பட்டு கிரக்க நிலையில் இருப்பது. ஆக்ஞையில் வெளிபடும் வாயு மூளையை ஒருமுகமாக குவிக்கின்றது. இந்நிலையில் கண்ணை அழுத்தி மூடி சிந்தனையை குவித்தால் லேசான கிரக்கம் தோன்றும். இது குண்டலினி யோகிக்குக் கிட்டும் ஒரு சிறு அனுபவம்.

ஆத்ம விசாரணை : இறைவனை அறிய உணர மூளை கேட்கும் கேள்வியும், குண்டலினி மூலம் இறைவன் பதிலளிப்பதும் ஆத்ம விசாரணை எனப்பட்டது.

காண்டீபம் ஏந்திய அர்சுனன் குண்டலினி வடிவம். இந்திரன் மகன் அவன். அவன் கேட்கும் கேள்விக்கு கண்ணன் பதில் தருகிறார். இது மகாபாரத மித்தாலஜி குண்டலினி விளக்கம்.

வியாச பகவான் என்கின்றோம். அவர் கூற குண்டலினி வடிவமான வினாயகர் எழுதுகிறார் இடைவிடாது எழுதுகிறார். இறைவன் கூற குண்டலினி மூலம் மூளை செய்தியை திரட்டுகிறது. இது மற்றொரு மகாபாரத மித்தாலஜி குண்டலினி விளக்கம். வியாச பகவானை விநாயகர் வடிவம் என்றும் கூறுவர்.

கர்மயோகம், ஸாங்கிய யோகம், விஸ்வரூபம் யோகம், ஞானயோகம் :

கர்மயோகம் : இது இல்லறத்தில் வாழ்ந்து வளர்ந்து இல்லறம் நடத்தி மற்றவர்களுக்கு உதவிபுரிந்து, பெற்ற மக்களை யோகப் பாதையில் செலுத்தி, இல்லறம் நடத்த பொருளீட்டி காமம் துய்த்து வாழ்வது. இதுவும் ஒரு யோகம் தான் என்றுக் கூறினர்.

ஸாங்கிய யோகம் : சரியானப் பாதையை தேர்ந்தெடுத்து (குண்டலினி யோக சாதனை வழிதான் சரியான வழி. மாற்று வழி ஏதுமில்லை. எல்லா மதமும் குண்டலினி சாதனையைப் பற்றிதான் விளக்கியுள்ளன.) அதனை பெருவதற்கு அறிவை பெற்று அதில் ஈடுபடுதல். சிறுவயது முதலே குண்டலினி விழிப்படைய சிறு சாதனைகளை செய்தலும், பாலிய (ல்) வயதில், பிராணயாமம், ஆசனம், தியானம் செய்வதும் ஸாங்கிய யோகமே.

விஸ்வரூப தரிசன யோகம் : மூலாதாரத்தில் மூலவாயு புகுந்து ஐந்து சக்கரத்தில் சுழன்று மேலேறி ஆக்ஞையில் வெளிப்பட்டு உச்சந்தலைக்கு மேலேறி இறங்குவதையும், தரிசனம், குரலொளிகள், யோகப்பாடம் புகட்டும் உலக பொருட்களின் ஞானம் அனைத்தும் சேர்ந்ததே விஸ்வரூப தரிசனம். பல ஆயிரக்கணக்கான பாடங்களும் அனுபவங்களும் கிடைக்கும் பரபரப்பான யோக காலம்.

ஞான யோகம் : யோக பாடங்கள் முடிந்த பின்னர் 'நீ ஞானி' என்று ஆகஷ்வாணி அறிவிக்கும். ஞானி முக்காலம் அறிந்தவனாக ஆகி படிப்படியாக பிரம்மஞானி ஆகின்றான்.

குண்டலினி விழிப்படைந்த காலம் முதல் 66 வருடங்கள் வாழ்க்கை Tril ஆக இருக்கும்.

வீணா தண்டம் : குண்டலினி சுழுமுனையில் பாய்ந்து ஒலி எழுப்புவது. வீணை ஒலிக்கு உவமையாக கூறப்பட்டது. தண்டம் சுழுமுனையை குறித்தது. எண்ணிலடங்கா

யோகிகள் இந்த உலகில் குண்டலினி அனுபவத்தைப் பெற்றிருக்கின்றனர். குண்டலினி என்றால் மிகப்பெரிய விஷயம் என்று ஆண்கள் நினைக்க வேண்டாம். குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கு விந்து வீரியம் அதிகம் இருக்கும் காலமாதலால் அவர்கள் சாதனையில் ஈடுபட்டால் எளிதாக குண்டலினி விழிப்பு கிடைத்துவிடும்.

ஒரு இளைஞனுக்குள் ஒரு பிரம்மஞானி இருக்கின்றான். இளைஞனை சரியான பாதையில் அழைத்துச் செல்லதான் யாருமில்லை.

ஆன்மீகத்தைப்பற்றி பேசுபவர்கள் தெளிவாக பேசுவதில்லை. குழப்புகிறார்கள். அதனால் இளைஞர்கள் திசை தெரியாத கப்பல்களாக அலைகின்றார்கள். சரியான கலங்கரை விளக்கம் குண்டலினி யோகப் பாடம்தான். இதனை சரியாக இளைஞர்களிடம் பரப்ப வேண்டும்.

அக்காலத்தில் பிரம்மசரியம் என்னும் காலக்கட்டத்தை இளைஞர்களுக்கு வைத்து குண்டலினி பயிற்சி அளித்தனர். இக்காலத்தில் எத்துறையிலும் சுயநலம் இருப்பதுபோல் ஆன்மீகத்தில் சுயநலமாக இருப்பதால் ஏற்படும் விளைவு சமூக சீரழிவு. குண்டலினி யோகிகள் பெருக நாடு சரியான வழியில் செல்லும்.

முதலில் ஆன்மீகத்தைப் பற்றி பேச யோகியலத இருக்க வேண்டும். குண்டலினி யோகத்தை எளிதாக புரிந்து கொள்ளவே யோகிகள் குழுவுக் குறி எழுதினோம். குண்டலினி என்பது சரியான பயிற்சியாளனுக்கு சாதாரண விஷயம்.

பெயர் விளக்கம்

கணபதி : கணபதி என்ற சொல் மூன்று பொருள் உள்ளது. காணாபதியம் என்றால் குண்டலினி இயக்கத்தைக் குறித்தது. காணா என்பது கண்ணால் காண முடியாத வாயுவின் இயக்கம். பதியம் என்பது வாயுவின் இயக்கம் பற்றிய ஞானத் தொகுப்பு.

பதிற்றுப் பதியம், காளையார் கோயில் பதியம் என்பது போல பதியம் என்பது செய்தி. தொகுப்பு என்பதை குறிக்கும் சொல். குண்டலினி இயக்க செய்திகளை தொகுத்தது காணாபதியம். இது மெய்ஞானம்.

கணபதி என்றால், தேவகணம், அசுரகணம், மனித கணம், மிருக கணம், பஞ்ச பூதத்வ கணம், தாவரகணம், மச்ச கணம் அனைத்துற்கும் தலைவன் இறைவனை பற்றிக் கூறியது. இது பரஞானம்.

மெய்ஞானமும், பரஞானமும் சேர்ந்தாலே பிரம்ம ஞானம் தோன்றும்.

கணபதி என்பது எல்லா கணங்களும் தரும் ஞானமும், பயனும் குறிக்கும். அதனை இயக்கும் இறைவன் அதன் மூலம் காணுதல் குண்டலினியின் ஒரு பாடம்.

கடைசியில் எல்லாம் இறைவனின் விருப்பப்படி நடக்கின்றது என்பதை குறித்தது.அவனே அனைத்துக்கும் அதிபதி

அதனால் இறைவனை மகாகணபதி என்றனர். இதனை விஞ்ஞானமாகக் கண்டால் பிரபஞ்சம், சத்துவம், பால்வெளி அனைத்தும் மிகப்பெரிய அமைப்பு. அதனை இறைவன் ஆள்வதால் மகா கணபதி என்றார் எனலாம். குண்டலினி மிகப் பெரிய விஷயத்தையும் எளிதாக உணர்த்துவதால் அதனை மதித்து மகா காணாபதியம் என்றும் கூறலாம். கணேசன், கணேச மூர்த்தி, கணநாதன், கணநாயகன்,ஏரம்பர் என்றும் கூறுவர்.

விக்னேசுவரர் : விக்னம் என்றால் வெற்றி என்பது பொருள்.

ஈசுவரன் என்றால் எல்லா நலத்தையும், வளத்தையும் தன்னிடம் கொண்டவன் என்பது பொருள்.

ஒன்றே குலம். ஒருவனே இறைவன். அந்த இறைவன் அனைத்தையும் தன்னிடம் வைத்துள்ளான். தன் கட்டுப் பாட்டில் வைத்துள்ளான்.

விநாயகர் : வினையின் நாயகர். நடக்கும் இயக்கம் அனைத்தும் இறைவனின் திட்டப்படிதான் நடக்கின்றது. எனவே எல்லா செயலும் அவனிடமிருந்தே துவங்குகின்றது.

மெய்ஞானமாக கண்டால் குண்டலினி இயக்கமான வினை நடக்க மூலாதாரம் திறக்க வேண்டும். அந்த மூலாதாரத்திற்கு நாயகன் விநாயகன். எனவே வினை நடக்க முதலாவதாக உள்ள தலைவன் விநாயகன் என்பது உவமை.

வக்ரதுண்டர் : வக்ரம் என்றால் மாறுபட்ட செயல். இறைவனை உணரும் வழியில் செல்லாது. போதை, விபச்சாரம் என்று செல்லுதல் வக்ரம் எனப்படும். குண்டலினியே சரியான பாதை என்பதை ஆண் உணர்ந்தபின் வக்ர எண்ணமும் செயலும் முக்கியத்துவம் பெறாது.

இப்படி வக்கர செயல் நடக்காமல் தடுப்பது வக்ர துண்டம் எனலாம். துண்டம் என்பது துண்டிப்பது. தீய பழக்கத்தை துண்டிப்பது குண்டலினி. இளைஞர்கள் போதை, சூது, வக்ர காமம் முதலிய வழியில் செல்லாது. குண்டலினி தடுத்து பிரம்மஞானியாக அவரை மாற்று கிறது.

குண்டலினியே சரியான பாதை. வேறு மாற்றுப் பாதையே கிடையாது.

புள்ளியார் : புள்ளி என்றால் அறிஞன். அறிவு என் பதைக் குறிக்கும். பள்ளி கணக்கு புள்ளிக்கு உதவாது என்பர். ஏட்டுக் கல்வி மட்டும் அறிவு வளர்க்காது. கல்வியுடன் அனுப வமும் வேண்டும் என்பதை பழமொழி உணர்த்துகிறது.

புள்ளி என்ற சொல்லே புலி என்று மாறியது. கணக்கு புலி, கலைபுலி, என்று ஆனது. கணக்கு புள்ளி என்றால் கணக்கில் அறிஞர். ஜோதிட புள்ளி என்றால் ஜோதிடத்தில் அறிஞர் என்பதை குறிக்கும். பெரும் புள்ளி என்பது பேரறிஞரை சுட்டும். அரசனுக்கு புள்ளி விவரங்கள் என்னும் அறிவினை தருபவர்களை புள்ளிமார்கள் என்பர்.

அதுவே பிள்ளைமார் என்று ஆனது போல புள்ளியார் என்பது பிள்ளையார் என்று மாறியது.

குண்டலினி யோகி புள்ளியாக மாறுவான். பேரறிவு பெற்று ஞானியாக மாறிடும் குண்டலினிக்கு விளக்க வடிவமாக உள்ள வினாயகரை பேரறிஞர் என்றனர்.

குழந்தைகளை சிறப்பாக யோகியாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக் காட்டி 'உங்களுக்கு எத்தலை புள்ளிகள், என்பர்.

சிறு புள்ளிகளை பெரும் புள்ளிகளாக உருவாக்க உருவாக்கப் பட்டதே புள்ளியார் உருவங்கள்.

பிள்ளையார் : சிறுவயது சாதகனுக்கும் உள்ளுறுப்புகள் செயல்படும்படி வினாயகர் வழிபாடு அமைந்துள்ளதால் பிள்ளையார் என்றும் கொள்ளலாம். ஆர் என்பது மரியாதைக்காக வந்த சொல்.

பிரம்மமணஸ்பதி : பிரம்மம் என்பது சத்துவம் (Galexy) குண்டலினி மூலம் பிரம்மஞானம் பெறலாம். எனவே குண்டலினி வடிவான வினாயகர் பிரம்மத்தை காட்டித் தருபவர் என்று பொருளாகின.

சத்துவம் முழுதுக்கும் அதிபதி இறைவன்.

ஏகதந்தர் : ஒரு தந்தத்துடன் இருப்பவர். ஒரு தந்தம் ஆண் பெண் நிலையை விளக்குவது.

மகோதரர் : உயர்ந்த கல்வி குண்டலினியே. உற்றவரே கற்றவர், கற்றவரே உற்றவர். மகத்தான குண்டலினிக்கு இணை எதுவுமே இந்த உலகில் இல்லை. குண்டலினியே இறைவனுடன் தொடர்புக் கொள்ளும் வழி. வேறு வழியே இல்லை. இதுவே ஆன்மீகத்தின் நுழை வாயில். முதல் பாடம்.

குண்டலினி சாதனையே பாலப்பாடம். குண்டலினி விழிப்பே 1 ஆம் வகுப்பு.

குண்டலினி தரும் அனுபவமும் ஞானமும் மகத்தானது. ஈடு இணையற்றது. மகோன்னதமானது. இதனைக் குறிப்பதே மகோதரர் என்ற பெயராகும்.

கஜானனர் : கஜம் என்றால் யானை. யானையன்னர் யானையை போன்றவர். யானையின் துதிக்கையை போன்றது சுழுமுனை என்பது உவமை.

மதிமுகம் என்றால் கண் எங்கே, காது எங்கே, மூக்கு எங்கே என்று கேட்கக் கூடாது. நிலா போன்ற பளபளப்பான முகம் என்று கொள்ள வேண்டும். அதே போல துதிக்கையில் காற்று புகுவது போல மூலாதரத்தில் வாயு புகுந்து சுழுமுனையில் ஏறுகின்றது என்று கொள்ள வேண்டும். One way trafic. மூலாவாரத்திலிருந்து ஆக்ஞையின் வழியாக வெளிபட்டு வாயு சாகும் வரை ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். குண்டலினி ஒருமுறை எழுச்சி பெற்று பாதை அமைத்துக் கொண்டால் போதும். அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்.

விகடர் : விகடம் என்றால் நகைச்சுவை. வினாயகரின் உருவம் சிரிப்பை வரவழைக்கும்.

விக்னராஜா : வெற்றியை அளிக்கும் அரசன் குண்டலினி எந்தத் துறையிலும் குண்டலினி யோகி முதலிடம் வகிப்பான்.

இந்திரியங்களை கட்டுப்படுத்தியவன் இராஜேந்திரன். அக, புற இந்திரியங்களை நினைத்த போது இயக்கி, நினைத்தபோது அடக்குபவன் குண்டலினி யோகி.

குண்டலினி சாதனையில் வெற்றிப்பெற உதவுவது எளிமையான வினாயகர் உருவம்.

தூம்ரவர்ணன் : தூய சாம்பல் வண்ணமும், வெண்ணீல வண்ணமும் ஒன்று. கழுத்தில் ஏறிச் செல்லும் சுழுமுனையிலும் ஒரு தொலைக்காட்சி பெட்டி உள்ளது. அதில் தெரியும் உருவங்கள் வெளிர் நீல வண்ணத்தின் நடுவில் தெரிகின்றன. முதலில் தெரியும் தரிசனம் திரிபுரசுந்தரி.

விநாயகரின் காலம்

கற்பக வினாயகர் கோயில் பிள்ளையார் பட்டியில் தோன்றி 2, 000 வருடங்களாவதாக கூறுகின்றனர்.

வாதாபி கணபதி என்பதால் வாதாபி அரசர்கள் ஒரிசா மற்றும் ஆந்திராவை ஆண்டவர்கள். விநாயகருக்கு முக்கியத் துவம் அளித்தனர்.

மகாபாரதத்தை விநாயகர் எழுதினார் என்பது மித்தாலஜி இடை செறுகல் என்றாலும், வினாயகர் புராணத்தை வியாசர் தொகுத்து உள்ளார். வியாசரின் காலம் 6000 வருடங்களுக்கு முற்பட்ட மகாபாரதம் தோன்றிய காலம். வேதத்தை தொகுத்த வியாசர், மகா பாரதத்தை எழுதிய பின்னர், பதினெட்டு புராணத்தையும் தொகுத்தார்.

அப்படி பார்த்தால் வியாசர் ஏற்கனவே இருந்த வேதத் தையும், புராணத்தையும்தான் தொகுத்தார். அவர் எழுதியது மகாபாரதம் மட்டுமே.

எனவே வாய்வழி குருக்குல கதையாக இருந்துள்ளது வினாயகர் புராணம். எனவே வினாயகர் வழிபாடு வேத காலத்திற்கு முற்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இருந்திருக்க வேண்டும்.

எப்படிப் பார்த்தாலும் 10, 000 வருடங்களாக விநாயகர் உவமை மற்றும் வழிபாடு உள்ளது எனலாம்.

கி. மு. 8000 என்று விநாயகர் உருவான காலத்தைக் கூறலாம்.

விநாயகர் வழிபாடு

விநாயகரை தென்னாட்டிலும் வடநாட்டிலும் இன்றும் வணங்குகின்றனர் என்பது அறிவோம். நேபாளத்திலும் விநாயகரை இன்றும் வழிபடுகின்றனர். சீனாவில் ஆறாம் நூற்றாண்டில் யானைமுக உருவ வழிபாடு இருந்தது என்று தெரிகிறது. அவர்கள் இந்த உருவத்தைக் வான்டிடியிக் என்று அழைத்தனர். ஜப்பானில் 9ம் நூற்றாண்டில் கோபாதெய்சி என்பவர் விநாயக வழிபாட்டை தொடங்கினார் என்று அந்நாட்டு வரலாறு கூறுகின்றது. விநாயக்ஷா, க்வான்ஷன் ஷோ், கோன்கிட்டன் என்ற பெயர்களில் ஜப்பானியர்கள் விநாயகரை அழைத்தனர்.

பர்மாவில் மகாபிணி என்றும், கம்போடியாவில் பராக ணேஷ் என்றும், மங்கோலியாவில் தோத்கார் அவுன்காகான் என்றும் விநாயகரை அழைத்தனர்.

ஜாவகம், பாலி, போர்னியோ, திபெத், சயாம், இந்தோனேஷியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர், அமெரிக்கா, ஆஸ்தி ரேலியா, இங்கிலாந்து முதலிய நாடுகளில் இன்றும் விநாயகர் வழிபாடு நடைபெறுகின்றது. அமெரிக்கா ஆஸ்திரேலியா அகழ்வாராய்ச்சிகளில் விநாயகர் உருவங்கள் இன்றும் கிடைக்கின்றன.

கிரேக்கத்திலும், ரோமாபுரியிலும், அக்காலத்தில் விநாயகர் வழிபாடு இருந்துள்ளது. ஜேனஸ் ரோமத்து விநாயகர் பெயர். எகிப்தில் விநாயகரை கேதேஸ் என்று அழைத்தனர். கம்போடியர் வேதவியாசரே விநாயகர் என்கின்றனர். திபெத்தில் பெண் உடலும் யானை தலையும் கொண்ட விநாயகருக்கு கமேசாயினி என்று பெயர்.

யானையின் மீது விநாயகர், முதலை மீது விநாயகர், சிங்கம் மீது விநாயகர், பலதலை விநாயகர் என்று வேறு வடிவில் விநாயகர் உருவம் இருந்தாலும் இயற்கை வாழ்வின் உயர்ந்த நிலையாம் குண்டலினி யோகத்தின் விளக்கங்களே அனைத்தும். குண்டலினி யோகத்தை உலகமெங்கும் பலரும் உணர்ந்து உள்ளனர். உணர்கின்றனர். உணர்வர். ஆண்கள்

அனைவரும் குண்டலினி சாதனை செய்து வெற்றிப் பெற எனது வாழ்த்துகள்.

தவறான பாதையில் (எது சரியான பாதை என்பதை தெரியாமலே) செல்லும் இளைஞர்கள் குண்டலினி என்றால் என்ன? என்பதை அறிய எழுதப்பட்டது இந்தப் புத்தகம்.

இந்தப் புத்தகம் இளைஞர்களுக்கு ஒரு திருப்பு முனையாக இருக்கட்டும்.

ஞானக் கனியாக வேண்டிய இளைஞர்கள் போதை, சூது, வக்கர காமத்தில் வெம்பி போகின்றனர். ஒவ்வொரு இளைஞனுக்குள்ளும் பிரம்மஞானி இருக்கின்றான்.

தவறான பாதைக்கு மாற்றுவழி குண்டலினி என்னும் சரியான பாதையாகும். வேறு மாற்றுப்பாதையே இல்லை. எல்லா மதங்களின் சாரமான கருத்து குண்டலினி விழிப்பே.

குண்டலினி என்ற வார்த்தையை புதிதாக கேள்விபடு கின்றனர் இளைஞர்கள். சரியான விளம்பரமும், விளக்கமும் குண்டலினிக்கு இல்லை. குண்டலினி யோகிகள் பெருக நாடு நலம் பெரும். நம் நாட்டு மக்களை எளிதாக சரியான பாதையில் செலுத்தலாம். நல்லதை சொல்ல யாருக்கும் தெரியவில்லை என்பதே பெருங்குறை.

இந்த புத்தகத்தை இளைஞர்களுக்கு காணிக்கை ஆக்கு கிறேன். இந்த புத்தகத்தை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம் இளைய மகனுக்கு தந்து அவர்களுக்கு புதியபாதையை கற்பிக்க வேண்டுகிறேன்.

சரியான பாதையில் இளைஞர்களை செலுத்துங்கள் என்று ஆன்மீகவாதிகளைக் கேட்டுக் கொண்டு மீண்டும் குண்டலினி விழிப்படைய எனது வாழ்த்துக்களை கூறிக் கொள்கிறேன்.

அடுத்து சக்தி வழிபாடு என்னும் நூலில் சந்திப்போம்.

வணக்கம்

யாரது ?

பேரிருளில் திட்டம் போடும் பேரறிஞன் யாரது?
காரிருளில் பால்வெளி அமைத்து வைத்த தாரது?
பால்வெளியை சுழல செய்யும் மூலவன் யாரது?
மேல் கண்டதில் எண்ணவியலா தாரகைகள் அமைத்த தாரது?
காரணத்தோடு முன்திட்டமிட்டு அனைத்தையும் படைத்த தாரது?

தோரணம் போல் தொங்கவிட்டு அழகு பார்க்கும் யாரது?
சத்துவத்தை விதிப்படி நடத்தி செல்லும் யாரது?
இத்தரை தாங்கும் பரிதியதில் வைத்தானே யாரது?
எரிகின்ற வாயுவை சூரியனில் ஏற்றினானே யாரது?
நெறியாக கோள்களை இயக்கி தாங்குவது யாரது?
சரியாக திட்டமிட்டு கோள்பாதை போட்டவன் யாரது?
எரிகற்கள் வெளியெங்கும் சுற்றவிட்ட எச்சரிக்கையாளன் யாரது?

சூரிய-மையம் சுற்றி அற்புதம் செய்தவன் யாரது?
வீரிய சூரியனை—போல் எத்தனை அமைப்போ(ன்) யாரது?
சுக்கிரக்கோள் வக்கரமாய் சுற்ற விட்ட காரணன் யாரது?
அக்கோள்கள் தாமதற்கு துணைக்கோள் பொறுத்தினானே யாரது?

முறையாக நிலவு சுற்ற நிறுத்தியது யாரது?
குறையற்ற அழகு வண்ணம் தீட்டியது யாரது?
அற்புதமாய் பூமிதன்னை படைத்து ரசிக்கும் யாரது?
வற்றாத காற்றடுக்கு அமைத்துப் பார்க்கும் யாரது?
துருவத்தில் பனிப்படிவை தோன்ற செய்த தாரது?

கருநீல கடல்படைத்து அலைய வைத்தது யாரது?
பருவத்தின் மாற்றமது தாக்க செய்த தாரது?
பெருபரப்பு நிலகண்டம் தீவு பிரித்த தாரது?
கடல் நீரில் துவக்கத்தில் உப்பு கலந்த தாரது?
படரும் கடல்தாவரம் படைத்த அறிஞன் யாரது?
சின்னாங்குன்னி முதல் திமிங்கலம் வரை செய்த தாரது?
பன்னூறுவகை சிற்பிசங்கு படைத்த தலைவன் யாரது?
நண்டு ஆமை தவளை முதலை படைத்தானே யாரது?
மண்மேடு நீண்டு நீருருஞ்சும் கடற்கரை-யாக்ய தாரது?
கடலில் நிலத்தில் மழை பொழிய வைத்தாரே யாரது?
சுடரும் சூறாவளியும் இடியும் படைத்தானே யாரது?
தூசிப்படலம் அவனுள்ளே நுண்கிருமி தூவிய தாரது?
மாசில்லா அணுவினை பரப்பி இயக்குவோன் யாரது?
கோடானுங்—கோடி தொலைவினுக்கு வானொலி
உண்டாக்கியது யாரது?
மூடாத விண்ணகத்தில் தொலையலைகள் நிரப்பியவன்
யாரது?
இமயமலையினை பண்ணி பனிவிழ செய்தானே யாரது?
அமைதி துருவமங்கும் பனிகடல் படைத்தானே யாரது?
பனிக்கடல் அங்கும் வாழ்வினம் படைத்தானே யாரது?
கனிக்காய் கொட்டையில் காட்டினை வளர்த்தானே யாரது?
இத்தரையில் வாழுவதை காரியமாய் நடத்துகிறானே யாரது?
அத்தனையும் தன்னறிவுள் கட்டுப்படுதிடும் மாமேதை யாரது?
எச்சத்தை உரமாக்கும் பறவைக்கு இறகமைத்த தாரது?
பச்சயம் தாவாரம் செய்யுமமைப்பில் இலையறையமைத்த
தாரது?
கரிமிலவாயு ஏற்று பிராணவாயுவாக்கும் சுழற்சியாக்கிய
தாரது?
பெருகிடாது தாவரம் விலங்கினம் படைத்தானே யாரது?

மானும் யானையும் மாடும் வடிவமைத்தானே யாரது?
மீனும் ஒட்டகமும் வரிகுதிரையும் நினைத்தளித்தானே யாரது?
நிழல் பூவண்ண தோலமைப்பை அமைத்தானே யாரது?
மழலை கிளிக்கு இலைவண்ணம் தந்தானே யாரது?
தாவரம் வகைகள் அருகிடாது புலியாக்கிய தாரது?
தாவும் சிறுத்தை சிங்கம் வைத்தானே யாரது?
காய்ந்த தாவரமழிய செல்கரையான் படைத்த தாரது?
மாய்ந்திட சதையழிக்கும் கிருமியிவை உருவாக்கிய தாரது?
இயற்கை சுழற்சியில் சமநிலையில் இயக்குகின்றது யாரது?
அயற்சியிலாது பலகோடி ஆண்டிதை செய்கின்றது யாரது?
சிறகடிக்கும் பறவைக்கு கூடுகட்ட சொன்ன தாரது?
பறக்கும் பருந்துக்கு கூரிய கண்ணளித்த தாரது?
முட்டைக்குள் குஞ்சுகள் தோன்றும்படி செய்தானே யாரது?
பெட்டைக்கு முட்டையடை காக்க கற்பித்த தாரது?
முழுகவனமாய் தாய்மை காக்குபடி கருத்தமைத்தானே
யாரது?

கழுகிற்கும் மருத்துவ குணவறிவு அளித்தானே யாரது?
சிட்டுக்குருவி சோடியாய் வாழ செய்தானே யாரது?
பட்டுச் சிறகு புறாவிற்கு காதலறிவை வைத்தானே யாரது?
வண்ணமயில் தோகையை நினைத்த கலைஞன் யாரது?
எண்ணிடவியலா பறவைகளை விதவிதமாய் படைத்தானே
யாரது?

வாத்தின் மீதில் நீர்படாது செய்தாரே யாரது?
சூத்தொன்றில் மலமும் விந்து சிறுநீரும் வரச்செய்த தாரது?
இரண்டு காலில் பறவையினம் வாழசெய்த தாரது?
கரண்டி மூக்கு நாரைகளை தோற்றமாக்கிய தாரது?
விதவிதமாய் குழுகுழுவாய் பறவைகளை சேர்த்தானேயாரது?
அதனுதவியில் தோட்டவேலை செய்கின்ற விவசாயி யாரது?

காகத்திற்கு தூய்மை பணியளித்த முதலாளி யாரது?
நாகமென வளையும் கழுத்துள்ள கொக்கமைத்தவன் யாரது?
நீரிலிடும் கழிவு பயிருக்கு உரமாக்குவது யாரது?
சேரில் ஒட்டாத வாத்துக் காலமைத்த தாரது?
வகைவகையாய் அலகுகளை படைத்திட்டமதியாளன் யாரது?
தொகைதொகையாய் பறவைகளுக்கு உணவளித்து காப்ப
தாரது?
வாய்வழியே எச்சமிட்டு குட்டியிடும் வௌவாலாக்கிய தாரது?
ஒய்வற்ற சுறுசுறுப்பான தேன்சிட்டு படைத்தானே யாரது?
பழம் விதைகள் மட்டுமுண்ணும் பறவையமைத்த தாரது?
கிழிக்கும் அலகில் மாமிசமுண்ணும்படி படைத்தானே யாரது?
மீன்கொத்திக்கு வான்நீலம் தந்த தந்திரசாலி யாரது?
வான்வெளியில் போக்குவரத்து நிலை அமைப்புப்படி
செய்தானே யாரது?
மரத்தின் நிறமுதல் பலவண்ண சிறகளித்தானே யாரது?
உரமும் வித்துமிடும் கழிவை பரப்பிடுவது யாரது?
செத்த மரத்தை வெட்டிடும் மரகொத்தியுருவாக்கிய தாரது?
சத்தமின்றி தீவிலும் பறவையால் பயிர்வளர்ப்ப தாரது?
கூரான கண்ணுள்ள ஆந்தை செய்தானே யாரது?
சீராக பறவைக்கு அதிக ஆயுளளித்தானே யாரது?
அலையும் கடலிலும் பறவைக்கு உணவளிப்பது யாரது?
கலைக்கூடமாய் கலைகளஞ்சியமாய் உலகை நிர்மானித்
தானே யாரது?
நீரின் மீனுண்ணும் பறவைகளை படைத்தானே யாரது?
பாரின் பரப்பெங்கும் பலவகையில பறவையமைத்தானே
யாரது?
கூரிய அலகால் தானியமுண்ணும் பறவையமைத்தானே
வீரிய விந்தினில் இத்தனை வகையமைத்தானே யாரது?
அழுகிடும் இறைச்சியை உண்ணும்படி செய்தானே யாரது?
புழுபூச்சி ஊர்வன கட்டுப்பாட்டில் வைத்தானே யாரது?
கனியில் கொட்டையும் சதையும் செய்தானே யாரது?
இனிய தேனை தேன்சிட்டுக்கு அளித்தானே யாரது?

பறவை குஞ்சுக்கு உணவளிக்கும் அழகமைத்தானே யாரது?
சிறகடியில் குஞ்சை பாதுகாக்க வீரமளித்தானே யாரது?
முட்டைமேல் அமரக் கோழியை முதலாக்கிய தாரது?
பெட்டையை சேவலை பிரித்துப் படைத்தானே யாரது?
பறவைக்கு மருத்துவ அறிவை சொன்னது யாரது?
இறந்த காக்கைக்கு வருந்தும்படி காக்கைகறிவித்த தாரது?
இரவில் இறைதேடும் வெளவாலுக்கு காந்தபுலனளித்த தாரது?
சிரசில் கொண்டையில் ஆண்கவர்ச்சி வைத்தானே யாரது?
ஒலிமாறுபாட்டில் உணர்ச்சிக் குரல்வளை படைத்தானே யாரது?
கல்விக்கு பலகண்டம் பறக்கவிட்ட காரியவாதி யாரது?
குரலொலி வகையது மொழியென படைத்தானே யாரது?
கிரக்கும் ஆணொலிக்கு பெட்டையை கிரங்கடித்தானே யாரது?
உண்ட கொட்டைகள் பறவைமூலம் நட்டானே யாரது?
கொண்டை விரைப்பில் இளம் ஆண்மை காட்டினானே யாரது?
மரக்கொத்தியின் மூக்கை வலுவாகப் வைத்தானே யாரது?
சுரக்கும் தேனுண்ண மெல்லியயளகு அமைத்தானே யாரது?
உயரப் பறக்கும்படி சிறகமைப்பை படைத்தானே யார்து?
மயக்கும் வண்ணத்தில் பாதுகாப்பு சிறகமைத்தானே யாரது?
சிறகில் பலவடிவம் (Desine) வரும்படி படைத்தானே யாரது?
பறக்க பளுவற்ற உறுதியான சிறகெலும்பமைத்த தாரது?
சுழலும் கழுத்து பரப்புக்கேற்ப அமைத்தாரே யாரது?
உழலும் காற்றிடை நீந்தயிறகை வாலையமைத்த தாரது?
சிட்டொரு நொடியில் இருபது சிறகடிக்கவமைத்த தாரது?
பட்டமென பறக்கும் பருந்தை ரசிக்கின்றானே யாரது?
மரத்தை பற்றியமர கால்நகம் வடிவமைத்தாரே யாரது?
உரத்தை மரத்துக்களித்து மரத்தை பறவைக்களித்தானே யாரது?
முடிச்சிட்டு தையல்—பின்னி கூடுகட்ட சொன்னாரே யாரது?
அடிசிறகை பிய்த்து படுக்கையிட வைத்தாரே யாரது?

பறவையின் அலகில் மூச்சுத் துளையிட்டாரே யாரது?
சிறகற்ற கிவி பறவையும் வைத்தானே யாரது?
சீல்பறவை நெருப்புக் கோழி படைத்தானே யாரது?
மேல்பறக்கும் பிளாமிங்கோவும் படைத்த காரணன் யாரது?
நீரில் நிற்க நீண்டகால்கள் தந்தாரே யாரது?
காலில் சவ்வு வாத்திற்கு வைத்தாரே யாரது?
பறவை இனத்தின் பயன்பாட்டை உணர்ந்தளித்தவன் யாரது?
சிறப்பாய் திட்டமிட்டு படைத்த படைப்பாளன் யாரது?
சூரிய வெப்பம் தணிய தூசிப்படலமைத்தவன் யாரது?
வீரியக்கதிரினை அடக்க காற்றினை அலைப்பவன் யாரது?
கதிரவன் கொடுமைக்கு துருவபனி அமைத்தவன் யாரது?
சதிராடும் கடலதிகம் குளிர்விக்க படைத்தானே யாரது?
குளிர்விக்க தாவரயினம் பரப்பிவிட்டானே இயக்குநன் யாரது?
துளிர்க்கும் தாவரபினம் பல்கிடாது விலங்கமைத்தானே யாரது?
தாவர உண்ணிகள் பல்கியழிக்காது மிருகமமைத்தானே யாரது?
பூவினில் அளவாக அனைத்தையும் தோற்றுவிப்பவன் யாரது?
விதிப்படி அனைத்தையும் படைத்து அழிக்கின்றனே யாரது?
மதியூகி மாமேதை பேரறிஞன் விஞ்ஞானி யாரது?
செயற்கை ஒப்புமை வடிவினைபோல (Model) உலகாக்கியவன் யாரது?
உயர்ந்த இமயமும் மலைகளும் குன்றுகளுண்டாகியவன் யாரது?
ஆறு ஏரி குட்டை நீர்தேக்கம் திட்டமிட்டமைத்தவன் யாரது?
கூறுகூறாக நிலவமைப்பை அமைத்து இயக்குபவன் யாரது?
பாலையில் கள்ளிகளை அமைத்தப் பெரியவன் யாரது?
ஆலவிதையில் விழுதூன்றும் மரத்தை உண்டாக்கியவன் யாரது?

புல்லும் நெல்லும் கோதுமையும் படைத்தானே யாரது?
பல்வகை பூண்டும் கிழங்குகளும் வைத்தானே யாரது?
குளத்துத் தாவரமும் தாமரையும் உருவாக்கினானே யாரது?
வளமான தேக்கும் அசோகமும் பண்ணிவிட்டானே யாரது?
கோரையும் சணலும் நாணலும் வளர்த்தானே யாரது?
நீரை வெப்பமுறிஞ்சாது நீரிலை படைத்தானே யாரது?
தென்னை ஓலையில் குச்சியுண்டாக்கிய பேரறிஞன் யாரது?
இன்ப இளநீர் தேங்காயுமாக்கிய சூத்திரதாரி யாரது?
பனையும் புன்னையும் ஈச்சமும் வைத்தானே யாரது?
இனிய பேரிச்சமும் கரும்பினமும் நட்டானே யாரது?
மூலிகை தாவரமும் தைலமரமும் காட்டிடையமைத்த தாரது?
வேலும் பாக்கும் கமுகுமுண்டாக்கி பரப்பியவன் யாரது?
பருத்தியும் முள்ளுள்ள விதைசெடியும் வளர்த்தானே யாரது?
துருத்திடும் முட்புதரை குறுங்காட்டை உருவாக்கினானே யாரது?
மாங்கனி ஆப்பில் கொய்யவென்று கனிமரமமைத்தானே யாரது?
ஓங்கிய காட்டில் கற்பூர சாம்பிராணியமைத்தானே யாரது?
காட்டுக்கு மூலிகை வேப்பமரம் நட்டானே யாரது?
கூட்ட மரத்திடை சந்தனமணமும் வைத்தானே யாரது?
தர்பூசனி பூசனி மூலாம்பழங்களை வைத்தானே யாரது?
வர்கங்களாக செடியும் கீரையும் பண்ணினானே யாரது?
கொடியெனும் அற்புதம் படைத்திட்ட மேதாவி யாரது?
செடிகளில் முள்ளையும் அரிப்பையும் வைத்தானே யாரது?
மலர்களில் ஆயிர வகையமைத்த கோனவன் யாரது?
உலவும் தேனீயை வரவழைக்க தேனாக்கியது யாரது?
மகரந்த சேர்கையை செய்வதற்கு வழியமைத்த தாரது?
நுகரும் மணத்தை மலருள்ளாக்க யோசித்தானே யாரது?
பழத்தின் சாறில் உரமுண்டாக்கி வித்திட்டானே யாரது?
அழகான மேல்தோளை கனிக்களித்த நுட்பமானவன் யாரது?
பலாப்பழத்தை வடிவமைத்து பிளந்தானே சிந்தனையாளன் யாரது?
கலாக்காய் சுண்டக்காய் தக்காளி செய்தானே யாரது?

ஆயிரக் கனிவிதமும் காய்வகையும் சமைத்தானே யாரது?
காயினில் கத்தரி வெண்டை முருங்கையமைத்தானே யாரது?
வெற்றிலை தேயிலை தேரல்குழம்பி இலையாக்கிய தாரது?
வற்றிய நீர்பரப்பில் ஆம்பலையுண்டாக்க சிந்தித்தானே
யாரது?
போதை கஞ்சாவும் புகையிலையும் படைத்தானே யாரது?
வேதியல் கோந்தும் அருகம்புல்லும் அமைத்தானே யாரது?
சப்பாத்திக் கள்ளு தாழைபுதர்களை உண்டாக்கினானே
யாரது?
குப்பைமேனி எருக்கு பீநாறியும் படைத்தானே யாரது?
காகிதப்பூவை அரளியை ரோஜாவை உருவமைத்தானே
யாரது?
நாகலிங்கம் பன்னீர்பூ சூரியகாந்தி வடிவமைத்தானே யாரது?
மல்லியும் மருதமும் சாமந்தியும் ஆக்கினானே யாரது?
அல்லியும் பட்டுரோஜாவும் விதவித வடிவிலாக்கிய தாரது?
மாம்பூ தெங்குபூ மருதாணிபூ உருவாக்கிய தாரது?
கூம்பிய பூவாம் அத்திகனி சித்தரித்தானே யாரது?
முந்திரிக்கு வெளியே கொட்டையை வைத்தானே யாரது?
சுந்தர வாழை கன்றீனப் படைத்தானே யாரது?
வாழைப்பழம் கன்றுக்குரமாக தேவையில்லை
கொட்டையென்றானே யாரது?
ஏழம்பழமும் கோவையும் வெங்காயமும் படைத்தானே
யாரது?
மாதுளை பழத்தில் முத்துக்களை வைத்தானே யாரது?
தூதுவளை குவலை பலநிற ரோஜாவாக்கியது யாரது?
நறுமணம் வீசும் யூக்லிப்டசு வைத்தானே யாரது?
செறிந்த சாருள்ள எலுமிச்சை படைத்தானே யாரது?
காலை மலருக்கு பலவண்ணம் தந்தானே யாரது?
மாலை மலருக்கு வெண்ணீலம் வெண்மையுண்டாக்கியது
யாரது?
மருதம் தும்பை கற்பனைக்கு உருவளித்தானே யாரது?
பொருத்தமாய் தேனீக்கு தேன்கூடு வாழ்வளித்தானே யாரது?

கொத்துக் கொத்தாய் பூக்களை உருவாக்கினானே யாரது?
முத்து முத்தாய் பூவரசம் பூவாக்கினானே யாரது?
செவ்வரளி செந்தூரம் டிசம்பரென செய்தானே யாரது?
திவ்வியக் குறிஞ்சியும் டேரியும் படைத்தானே யாரது?
மென்மையும் நிறமும் மணமும் இதமுங்களந்தளித்தானே
யாரது?
நுண்ணிய மகரந்தம் கனியாக செய்தானே யாரது?
தாவரத்தில் ஆணினமும் பெண்ணினமும் வைத்தானே
யாரது?
ஆவணியில் மலர்த்திருவிழா நடத்தி ரசிக்கின்றானே யாரது?
கனகாம்பரத்திற்கு காவிநிறம் தந்த ரசிகன் யாரது?
தினமும் சலிக்காமல் பணிபுரியும் தொழிலாளி யாரது?
மூன்று வண்ணத்திலே கலையுலகை அமைக்கின்றானே
யாரது?
நீண்ட நீட்சியை மலருக்குண்டாக்கி சிரிக்கின்றானே யாரது?
மெல்லிய புல்வெளியைப் படைத்து உலவுகின்றானே யாரது?
பல்விருகம் அவைகட்கு முடிவுண்டாக்க புயலுருவாக்குவது
யாரது?
தாவரம் தழைத்து நிறைந்திடாதிருக்க கால்நடையாக்கிய
யாரது?
பூவனம் பிழைக்க யானைக்கு ஒருகன்றென்றானே யாரது?
காடு தழைத்தால் நீர்தேங்கி சேராகுமென்றானே யாரது?
ஆடு மாடு மானினமென அளவாகவமைத்தானே யாரது?
சமநிலையில் பழயன கழித்து புதியனயமைப்பது யாரது?
சுமையான மான்கொம்பு அற்புதத்தைப் படைத்தானே
யாரது?
குதிரை கழுதைக்கு குளம்பு காலணி கொடுத்தானே யாரது?
மதியுடன் முயல் எலிகீரி படைத்தானே யாரது?
வரிகுதிரை படைத்த அற்புத கலைஞன் யாரது?
மறியும் தேவாங்கும் அணிலும் வைத்தானே யாரது?
தாவரமுண்ணி பல்கிடாதிருக்க மாமிசமுண்ணிகளை
படைத்தவன் யாரது?
பூவனத்தில் சிறுத்தையும் கழுதை புலியும் வைத்தானே
யாரது?

நரியும் புலியும் சிங்கமும் படைத்தானே யாரது?
கரிய குரங்கும் மனிதகுரங்கும் உருவாக விட்டானே யாரது?
உயர்ந்த காண்டாமிருகம் நீர்யானை வைத்தானே யாரது?
முயலும் முள்ளம்பன்றியும் கரடியும் படைத்தானே யாரது?
பெரிய மரத்தை முறிக்கும் யானைதந்தமும் படைத்தானே
யாரது?
குரங்கும் பெருச்சாளியும் ஒட்டகமும் வைத்தானே யாரது?
பன்றியும் நாயும் ஓநாயும் படைத்தானே யாரது?
குன்றிடை கஸ்தூரியும் நறுமணமும் படைத்தானே யாரது?
யானைக்கு தும்பிக்கை கால்நகத்தை அமைத்தானே யாரது?
பூனையில் புனுகுக்கு நறுமணத்தை வைத்தானே யாரது?
மரத்திலை தின்ன ஒட்டகச்சிவிங்கி படைத்தானே யாரது?
சிரத்தில் கொம்புள்ள பச்சோந்தி படைத்தானே யாரது?
முள்ளம்பன்றிக்கு முள்ளினை வடிவமைத்தானே யாரது?
பள்ளத்தில் கீரியும் முயலுமிருக்க செய்தானே யாரது!
நிழலிலுள்ள மிருகம் தெரியாவண்ணம் படைத்தானே
யாரது?
எழிலான பிடரியை காளைக்கு வைத்தானே யாரது?
மரக்கிளை வடிவில் அணிலுக்கு முதுகுகோடிட்டது தாரது?
அரவத்திற்கு பல்லில் விஷத்தை தந்தானே யாரது?
கலவியில் விந்தில் அற்புதம் உண்டாக்கினானே யாரது?
உலகெங்கும் விலங்கினத்தை முறையாக படைத்தானே
யாரது?
மண்புழு பச்சை பாம்பு நல்ல பாம்பு படைத்தானே யாரது?
நுண்கிருமி மண்ணில் காற்றில் நீரிலிருத்திய தாரது?
வண்டும் தேன்சிட்டும் மகரந்த சேர்க்கை செய்வித்தானே
யாரது?
உண்டு தேனை அவைவாழ தொடர்பாக்கியது யாரது?
வண்ணத்துப் பூச்சி வாழ்க்கையினை வகுத்தளித்தது யாரது?
மண்கரையான் ஈசலாக்கி பறக்க வைப்பது யாரது?
எறும்பில் நூறுவகை செய்த காரணன் யாரது?
பெருகவியலா விஷஜந்து பலசெய்த கர்த்தன் யாரது?

எட்டுக்காலும் ஆறுகாலும் நூறுகாலும் படைத்தாரே
யாரது?
பொட்டு வடிவ வண்ணத்தில் வண்டாக்கிய தாரது?
பூச்சிகள் உண்ணும் தவளை பள்ளியாக்கியது யாரது?
பாச்சி வெட்டுக்கிளியுடன் மலைபாம்பினை படைத்தானே
யாரது?
பச்சைப் பாம்பினை கொடியமைப்பில் வைத்தானே யாரது?
எச்சத்தை உருட்டும் வண்டினை படைத்தானே யாரது?
புல்லினில் ஒட்டையுடன் ஓங்கிட விட்டானே யாரது?
புல்லினிற் கடுத்த நெல்லரிசி வைத்தானே யாரது?
பிள்ளைப்பூச்சியும் அரனையும் கட்டுவிரியனும் படைத்தானே
யாரது?
கொள்ளை ஈயும் கொசு மூட்டையமைத்தானே யாரது?
நாக்குப் பூச்சியும் நாடாபுழுவும் படைத்தானே யாரது?
பூக்கும் போதே மாங்கனிவண்டு புகுந்திடயமைத்தானே
யாரது?
விஷத்துடன் பூச்சியும் பாம்பும் வண்டுமுண்டாக்கினானே
யாரது?
பசையை தவளையின் நாக்கிலிட்டு ரசிப்பது யாரது?
இசையென கூவிடும் பறவை வைத்தானே யாரது?
திசையொரு பத்தும் இயக்க முடக்கிய வல்லவன் யாரது?
கல்லிலுள்ள தேரைக்கும் உணவளித்து ஆதரிப்பது யாரது?
நெல்லிலும் கரும்பிலும் பூச்சிக்கு பிழைப்பளிப்பது யாரது?
இண்டிலும் இடுகிலும் குகையிலும் உயிரிருத்தினானே
யாரது?
அண்டமும் அவனியும் பெருவெளியும் படைத்தானே யாரது?
இலையினை தண்டினை புழுவுண்ண வைத்தானே யாரது?
மலைமீது தேன்கூட்டை கட்டுவித்த பேரறிஞன் யாரது?
குலைக்கவும் கர்ஜிக்கவும் ஊளையிடவும் வைத்தானே யாரது?
நிலையான பாரம்பரியம் மாறாது வைத்தானே யாரது?
அழுகிய நீரிலுண்டான புழுவிலிருந்து துவங்கினானே யாரது?
புழுவினை மனிதனாக்கி நவினவுலகின்று அமைத்துள்ளானே
யாரது?

மரத்தின் நிறத்தில் பல்லிகளை படைத்திருப்ப தாரது?
நரகல் உரமாய் மாறிட கழற்சிமுறையாக்கிய தாரது?
காரணத்தோடு ஒவ்வொரு அசைவும் செய்கின்ற தாரது?
பூரண அறிஞன் புதுமை நேசனவன் யாரது?
பழமை அழித்து புதுமைகளை புகுத்துவது யாரது?
கிழமைப்படி அழிக்கின்ற காரண கர்த்தா யாரது?
பூகம்பத்தில் அழிவதனை உரமாயிற்றென்றென்னும் அது
யாரது?
மேகத்தைக் கூட்டி ஓரிடத்தில் மழைதூவுவது யாரது?
கூழாங்கற்களின் நிறத்திற்கேற்ப வண்ணமீனகள்
படைத்தாரே யாரது?
கூரான மூக்குள்ள மீனையும் படைத்தானே யாரது?
பாக்டீரியா வைரசெனும் நுண்ணியக்கம் படைத்தானே
யாரது?
மூக்கு நீட்சிக்கரப்பான் அதையுண்ண வைத்தானே யாரது?
காரணத்துடன் ஓணானை படைத்த கர்த்தன் யாரது?
பூரணமாய் ஆராய்ந்தபின் அனைத்தும் படைத்தாரே
யாரது?
பழயது கழிய நோய்கிருமி வைத்தானே யாரது?
கிழமரத்தை அழிக்க செல்லுண்டாக்கிய மதியோன் யாரது?
வேகமாய் முளைக்கும் தாவரத்தை அழியவிட்டது யாரது?
தாகத்திற்கு தேகத்திற்கு தண்ணீரளித்து காப்பது யாரது?
நோய்கிருமியை தாங்கும் மூலிகைதாவரம் படைத்தது யாரது?
தூய்மையற்றதில் குவியும் சிறுவாழ்வினத்தை வைத்தானே
யாரது?
இறக்கையுடன் வண்டுகளை சிறுபூச்சிகளை படைத்தானே
யாரது?
சிறப்பாக மெலிதாக சிறகுகளை படைத்தானே யாரது?
தும்பிகளை சிறுகொசுக்களை வண்ணத்துப் பூச்சிகளை
உண்டாக்கினானே யாரது?
கம்பிபோன்ற மரசிறுகிளை நிகர்த்த பூச்சியாக்கியது
யாரது?

கம்பளிபூச்சியை ஓணான் உண்ணும்படி படைத்திருக்
கின்றானே யாரது?
செம்மைநிற கருமைநிற எறும்பாட்சி குழுவமைத்தானே
யாரது?
எறும்புண்ணி அதனையும் தரைமீதினில் படைத்தானே
யாரது?
மறுவுடனே மரவட்டை அட்டை வாழவிட்டானே யாரது?
அழுக்கில் பாக்டீரியா பெருகிட வைத்தானே யாரது?
புழுப்பூச்சி தேள் அதற்கதை உணவாக்கினானே யாரது?
தென்னம்பாலை கள்ளுக்குள் விழுப்பூச்சிகளின் வகை
யுண்டாக்கியது யாரது?
கண்ணினை சுற்றும் சின்னஞ்சிறிய கொசுவாக்கியது யாரது?
காற்றில் மிதந்து கண்வலியுண்டாக்கும் வைரசாக்கியது
யாரது?
ஆற்றில் குளத்தில் கிணற்றில் நுண்ணுடலாக்கியது யாரது?
இரசாயனப் படைப்பில் நுண்ணுடல் பேருடலாக்கியது
யாரது?
பரந்த விதவிதமான நுண்ணுடலியக்கும் கண்ணுள்ளவன்
யாரது?
சொறிபடை சிரங்கென வேதனையளிக்கும் நுண்ணுட
லாக்கியது யாரது?
வெறிநாய் கிருமி டைபாயிடென்று படைத்தானே யாரது?
காசநோய் மூளைக்காய்ச்சல் நாக்குழற்சியென படைத்தானே
யாரது?
மோசமான அந்தரங்க காமக்கிருமிகளை படைத்தானே
யாரது?
ஒன்றையொன்று சார்ந்துண்டு வாழும்படி வைத்தானே
யாரது?
தொன்மைகளை அழித்து புதுமைகளை உருவாக்கிடும்
யாரது?
கடலில் கோடிவகை ஜந்துகளை வைத்தானே யாரது?
உடலமைப்பில் பூரான்போன்ற கடல்பாம்புகளை
படைத்தானே யாரது?

கடல்குதிரைக்கு வடிவமைப்பும் இயக்கமும் தந்தானே
யாரது?
மடங்கி விரியும் ஜல்லிமீனை செய்தானே யாரது?
கடலடியில் தாவரமும் பாசியுமுண்டு பண்ணினானே யாரது?
படரும் நட்சத்திர மீனினத்தை வைத்தானே யாரது?
சங்கு சிற்பி அற்புதங்களை படைத்தானே யாரது?
எங்கும் கடலில் பனிக்கடலடியிலும் வாழ்வினமைத்த தாரது?
உப்பின்றி நாறிடும் கடலிலே மேடுபள்ளமிட்டது யாரது?
செப்பறிய ஆழத்தில் எத்தனை அற்புதமமைத்தானோ யாரது?
மீனின் முட்டையில் லட்சக்குஞ்சு தோன்றுவிப்பது யாரது?
நானிலத்து மக்கள்தொகை அளவுக்கந்த மீன்வகை
களாக்கியது யாரது?
குட்டியிட்டு பால்கொடுக்கும் சுறாக்களை படைத்தானே
யாரது?
மட்டிலா வளர்ச்சியடையும் திமிங்கலத்தை படைத்தானே
யாரது?
திமிங்கலத்தின் மூக்கினிலே துவாரத்தை வைத்தானே யாரது?
அமிலத்தை தூவி தப்பும் மீன்வகை படைத்தானே யாரது?
சுழல் சங்கு வடிவமைத்துக் கொடுத்தானே யாரது?
எழில் கிளிஞ்சளில் வடிவு (டிசைன்) போட்டானே யாரது?
சிப்பிக்குள் முத்துண்டாக்கும் பூச்சி உண்டாக்கியது யாரது?
குப்பிப்போன்ற நத்தைகளை படைத்த வடிவமைப்போன்
யாரது?
நண்டுகளை ஆமைகளை படைத்த மேதை யாரது?
கண்டை திரிக்கை எறாவகைகள் படைத்தளித்தானேயாரது?
மின்சாரமீன் மின்விளக்குமீன் வாளைமீன் படைத்தானே
யாரது?
மின்னலென பாயவும் பறக்கவும் செய்தானே யாரது?
பிறந்தவுடன் மீன்கள் நீந்திட சொல்லினானே யாரது?
சிறப்பாக கடல்பசுவும் உண்டாக்கிய தீரன் யாரது?
ஆழ்கடலின் அழுத்தத்திற் கேற்ப மீன்களை படைத்
தானே யாரது?
சீழ்கையடித்து பேசும் டால்பீனை அமைத்தானே யாரது?

நீர்நாயை வஞ்சிரத்தை வௌவாலை படைத்தானே யாரது?
கூர்பற்களோடு குதறும் மீன்வகைகள் படைத்தானே யாரது?
திருக்கைமீன் வாலில் முள்ளினை வைத்தானே யாரது?
கருமை செம்மை வெள்ளியென நிறமளித்தானே யாரது?
புலிவரி பொட்டுப்புள்ளி விதவிதமான வடிவளித்தானே யாரது?
கலவியை இனமாறாது செய்திட வைத்தானே யாரது?
பலகல்கள் பயணித்து கலவிக்கும்படி வைத்தானே யாரது?
சுலபமாய் கடினமாய் நீந்தும்படி வைத்தானே யாரது?
கடலிடை தீவுகளில் படைப்புகளாக்கிய காரணம் யாரது?
படரும் கடற்பஞ்சை உயிரென்ற சித்தன் யாரது?
மென்மையான அசைவுள்ள மீன்முள் படைத்தானே யாரது?
நன்றாக சுவாசப்பையும் செவுலும் வைத்தானே யாரது?
துடுப்பும் வாலும் அற்புதமாய் படைத்தானே யாரது?
அடுக்குச் செதிலினை படைத்திட்ட விஞ்ஞானி யாரது?
கட்லது அழுகாது உப்புநீர் படைத்தானே யாரது?
துடிக்கும் அலையில் காற்றசைவு உருவாக்கினானே யாரது?
மணல் மேட்டினை மாற்றியமைத்தும் செய்கின்றானே யாரது?
புனலது அமாவாசையில் பொங்கிட செய்கின்றானே யாரது?
நெத்திலி சுராங்கனி மீனினை படைத்தானே யாரது?
நெற்றியில் கண்ணுள்ள மீனினை படைத்தானே யாரது?
தேவதை மீனிற்கு நீட்சிகள் அமைத்தானே யாரது?
தூவி நீரினை பூச்சிபிடிக்க சொன்னானே யாரது?
கடலில் மலையில் குகையிடையில் வாழ்வினமமைத்த தாரது?
படகின் அளவிற்கு கிளிஞ்சல்கள் செய்தானே யாரது?
ஆமைக்கு துடுப்புக் கைகளை கொடுத்தானே யாரது?
ஊமை மொழியுடன் கூட்டமாய் மீனோட்டினானே யாரது?
கழிவினை சேகரிக்கும் மீனினம் படைத்தானே யாரது?
குழிதோண்டி வாழும் கோராமீன் படைத்தானே யாரது?

துருவத்தில் சீலுடன் கரடி நரியிருத்தினானே யாரது?
உருகா பனியிலும் வால்ரசை வைத்தானே யாரது?
பனிபடிவிலும் தாவரத்தை வளர செய்துள்ளானே யாரது?
குளிரிலும் பறவைக்கு வாழமுறை வகுத்துள்ளானே யாரது?
முள்விதையை விலங்கு பரப்பும்படி அமைத்துள்ளானே
யாரது?
வெள்ளை ரோம மாடுகளை அங்குமமைத்தானே யாரது?
போர்வை தோளுள்ள மானினை வைத்துள்ளானே யாரது?
பார்வையில் சிறிய சீகல் வைத்தானே யாரது?
துருவத்திலும் நாயும் காகமும் வைத்துள்ளானே யாரது?
உருவத்தில் குள்ள எஸ்கிமோவை வைத்தானே யாரது?
எங்கும் எலிகளை ஆக்கிவிட்ட தொலைநோக்கினன் யாரது?
தொங்கும் உலகை ஓரச்சில் சுழலவிட்டானே யாரது?
வெப்பம் மிதவெப்பம் குளிரென மண்டலமமைத்தானே
யாரது?
அப்பருவத்திற்கு ஏற்ப வாழ்வினங்களை உருவாக்கினானே
யாரது?
பாலைவனத்தில் பாம்பும் ஒட்டகமும் படைத்தானேயாரது?
சோலைவனத்திடை பேரீச்சை சிறிது காட்டினானே யாரது?
திரவத் தங்கத்தை தந்த கருணையாளன் யாரது?
பரந்த வெப்ப வெளியில் உயிரினம் வைத்தானே யாரது?
மனித குலமெனும் அற்புதத்தை படைத்தானே யாரது?
புனையும் கற்பனை ஆறறிவை வைத்தானே யாரது?
பருவத்தில் பல்விழுந்து முளைக்கச் செய்தானே யாரது?
உருவத்திற்கு ஏற்ப எலும்பினை வடிவமைத்தானே யாரது?
கண்ணுக்குள் ஆடியெனும் அதிசயம் வைத்தானே யாரது?
பெண்ணுறுப்பு ஆணுறுப்பு பேராச்சிரியம் வைத்தானே
யாரது?
நாசி துவாரமும் நுரையீரலும் குழாய்களுமுண்டாக்கிய
தாரது?
தூசி புகாமல் நாசியில் ரோமமமைத்தது யாரது?
நாக்கெனும் அற்புதமும் குடலும் ஆக்கினானே யாரது?
போக்குக் கழிவிற்கு துளைகளும் வைத்தானே யாரது?

இருதயமும் ஈரலும் காரியமாய் செய்தானே யாரது?
உருவினுள் விந்துசுரபியும் நாளமில்லா சுரபிகளும்
வைத்தானே யாரது?
பதமாக மூளையும் தண்டுவடமும் செய்தானே யாரது?
காலும் கையும் முகமும் வடிவமைத்தானே யாரது?
தோலும் ரத்தமும் மாம்சமும் நரம்புமாக்கியவன் யாரது?
முடியும் ரோமமும் புருவமும் இரப்பையுமுண்டாக்கியது
யாரது?
பிடித்துப் பொருளினைப் பற்றிட ரேகையுண்டாக்கியது
யாரது?
கற்கவும் பேசவும் பாடவும் வைத்தானே யாரது?
நற்சமூகம் நல்லொழுக்கம் செவிபறை அமைத்தானே யாரது?
கற்புணர்வும் பெண்மையும் பால்முலையும் அமைத்தானே
யாரது?
அற்பக் காமத்தில் மயக்கி இயக்குகின்றானே யாரது?
குண்டலினி சுழுமுனை படைத்து தொடர்புகொள்கின்றானே
யாரது?
அண்டங்கள் கடந்தவன் யோகியுடன் பேசுகின்றானே யாரது?
சித்தனைப் பிறப்பித்து சீர்திருத்தம் செய்கின்றானே யாரது?
அத்தனை மனிதரையும் கட்டுப்படுத்தி வைத்துள்ளானே
யாரது?
மனிதன் செய்யும் கலைத்திறனை ஊக்குகின்றானே யாரது?
எனினும் இயற்கை நடப்பிற்கு அழிக்கின்றானே யாரது?
போரினை மூளச்செய்து ரசிக்கின்ற ஒருவன் யாரது?
தாயினை படைத்து அன்பைப் பொழிகின்றானே யாரது?
சமய சமூக அமைப்புகளை படைத்துள்ளானே யாரது?
அமைதிப் பாதை யோகவழி சொல்லியுள்ளானே யாரது?
ஆவியென்ற கற்பனைய பரப்பிவிட்ட பேரறிஞன் யாரது?
தாவிடும் மதியை குண்டலினியில் அடக்குகின்றானே யாரது?
மாண்டால் உரமென்று எண்ணிக் கொள்ளுபவன் யாரது?
ஆண்டாண்டு காலமாய் ஆளுகின்ற இளைஞன் யாரது?

நிலையற்ற உலகை நிலையென்று எண்ணிடபண்ணுவது
யாரது?
கலைத்திறமை மனிதனுக்கு அளித்த ரசிகன் யாரது?
யாரேனும் ஒருவரிடம் தோன்றியயறிவை தேக்கிடுவது
யாரது?
தேரேறும் பொம்மைகளில் உவமைகளை படைத்தானே
யாரது?
அழகிய பொம்மைகளுடன் விளையாடும் பிள்ளை யாரது?
சுழற்சி முறையில் சார்பாகப் படைத்தானே யாரது?
சுவஸ்திக்வடிவில் பால்வெளி படைத்தானே யாரது?
தவிர்க்க வியலாது அழுக்கினில் அழகினை கலந்தானே
யாரது?
நிச்சயம் எவனோ திட்டமிட்டு படைத்துள்ளானே யாரது?
துச்சமாய் கற்பனைகளை நீக்கிக் கேட்கின்றேன் யாரது?
ஒன்று உண்டு ஒன்று உண்டு யாரது?
நன்றே அனைத்தும் இயக்கும் தலைமை யாராது?
படைத்த படைப்பினை ஆராய்ந்து கேட்கிறேன் யாரது?
படைத்தவனை படைத்ததெது புதிரது புரியவில்லையே
யாரது?



இந்த நூல் நல்ல பாதை எதுவென்று தெரியாமல் வாழும் இளைஞர்களுக்காக எழுதியது. அயோக்கிய வழிகளின் ஈர்ப்பில் யோகியர் வழி எதுவென்று புரியாமல் திசை அறியாமல் கப்ப லென தவிக்கும் இளைஞருக்கு கலங்கரை விளக்கமாக இருக்கும். குண்டலினி யோகம் ஒன்றே யோகியப் பாதை. தெளிவான சரியான பாதை.

குண்டலினி சக்தியை பல கோணத்தில் விளக்குவதும் இந்த நூலினை படித்து நல்வழி இருப்பதை இளைஞர்கள் அறிவதும் இந்நூலின் நோக்கம்...